
Revista & Agenda Marcial
浪人
Ronin
태권도
Año 1 Nro. 4
Abril 2010



Foto de Cubierta
Fotografia de Sandra Rodriguez
Modelos
Maestra Mariana Paola Delucca (al frente)
Profesora Jorgelina Monti (atras)
Escuelas de Taekwondo Excaibur
República Argentina

Dirección:
Juan Laborde-Crocela - Eloina Fernández

Diseño, edición y emplanaje: Digital Studio de Puerto Rico (www.digitalstudio.orgfree.com)

Distribución exclusiva por Internet.
Website: www.roninmagazine.webs.com

Nuestras páginas están abiertas a todo aquel que quiera colaborar desinteresadamente, sin embargo, nos reservamos el derecho de publicar solamente los artículos que consideremos del nivel de calidad que la revista merece.

Para anuncios comerciales o calaboraciones en esta revista comuníquese con:

Telefono: (787) 238-6722
Email. roninmagazine@yahoo.com

CONTENIDO



Editorial

Cada época, cada lugar, encierra su propio desafío. Y los obstáculos no se vencen a partir de la queja y la debilidad.

En tiempos de democracia, hemos hecho de la protesta algo cotidiano, olvidando, muchas veces, el valor de la actitud.

Los gobernantes han aprendido a hacerse los sordos. Los medios resaltan sólo aquello que les conviene económicamente.

Sólo se trata de vender...

En medio de la bruma y la tormenta de la ignorancia, el Ronin lucha en forma solitaria, porque no hay honor en formar parte de la muchedumbre quejosa.

El valor de la actitud reside en persistir a pesar de todo, es el ejercicio de la voluntad y, como tal, una expresión de absoluta libertad.

Enseñamos a nuestros discípulos a trabajar en la obtención de una voluntad férrea porque ella es la base de la real libertad.

De nada sirve gritar y manifestarse en multitudes, si no hay un espíritu inquebrantable moviendo la realidad hacia un objetivo supremo.

El Ronin utiliza armas diversas, como lo hacía el maestro Musashi, pero siempre apoyando sus medios con la actitud correcta.

Si no creemos que el espírtitu predomina sobre la materia es porque, en verdad, no creemos en su existencia.

Si creemos, utilicemos su fuerza incontenible para crear un mundo mejor, desde donde nos encontramos, con las armas que poseemos, y siendo las personas que somos.

Juan Laborde-Crocela
Master Kum Do
Yu Yon Kum Do, USA



Karate-do

Principios técnicos básicos

Orlando Irizarry Rodríguez

Las técnicas básicas del Karate Tradicional hacen énfasis en la unidad total del cuerpo al aplicar cada técnica individual (tsuki-golpe; keri-patada;uke-bloqueo, etc)

Fuentes de poder:

Poder mental

Debido a que el poder se deriva de la contracción y expansión muscular de todo el cuerpo, dicho poder esta controlado por las facultades mentales. La fuente de poder más importante y fundamental del karate, es mental. Para usar el máximo poderío físico, es necesario tener un control mental completo, para lo cual se requiere:

Emociones estables: Un cuerpo relajado y en calma.

Control del Ki (es decir la energía mental individual). Esta carga interna es la fuente del poder real y se canaliza del estado interno, hacia el objetivo externo o propósito.

Poder físico

a) Uso de la Fuerza Externa

Al funcionar sobre el principio de acción/reacción, las fuerzas internas del cuerpo producen acciones tales como giros y empujes, aplicados a objetos externos como: la pared, el piso, etc.



b) Poder generado por el movimiento del cuerpo

(1) Dinámica del cuerpo

El poder es producido, transmitido y enviado a través de la interacción de los siguientes movimientos básicos del cuerpo:

Vibración
Rotación
Desplazamiento
Ascendente
Descendente
Pendular
Contracción y expansión muscular

El poder físico es generado a través de la contracción y expansión controlada de varios grupos musculares.

Observaciones: técnicamente, los músculos solo pueden contraerse y relajarse, pero si combinan su acción con el esqueleto, pueden expandirse y contraerse usando energía elástica.

Transmisión de poder (transmisión e incremento de poder)

La interacción controlada de zonas interdependientes de músculos y coyunturas contribuye a la suma total de poder. Cada paso o acción individual de una secuencia de movimientos que producen una técnica, incrementa el poder de la misma. Por ejemplo, el golpear involucra la cadera, torso, hombro, codo y muñeca. La patada involucra la unión de la pierna con la cadera, rodilla y tobillo.

Al generar máxima velocidad o impulso en cada parte del movimiento o técnica, se incrementa el poder del golpe, patada o bloqueo. Naturalmente, el tiempo de cada parte del movimiento, como un todo, es muy importante.

Enfoque de poder (kime)

Kime o enfoque es la aplicación máxima de poder al objetivo directo. Es el resultado del poder total del cuerpo.

Enfoque aplicado como impacto (aplicado como golpes, patadas y bloqueo)

Principios:

Por medio de la contracción del cuerpo:

Basado en una postura sólida, el contacto con el objetivo se realiza por medio de la contracción muscular total, con la cual es evitada la pérdida de poder ya que se limita la reacción o el regreso de la energía luego del impacto.

Enfoque aplicado como impacto (aplicado como golpes, patadas y bloqueo)

Principios:

Por medio de la contracción del cuerpo:

Basado en una postura sólida, el contacto con el objetivo se realiza por medio de la contracción muscular total, con la cual es evitada la pérdida de poder ya que se limita la reacción o el regreso de la energía luego del impacto.

La transmisión de poder se dirige hacia delante y hacia el objetivo. El poder del impacto se incrementa debido a un tiempo de enfoque muy corto del poder total del cuerpo. (1/50avo-1/100avo de segundo).

Aplicación de fuerza continua (igual que en el caso de bloqueo de barrido, agarre, empuje, etc.)

Principios:

a. Reafirme el contacto del cuerpo con el piso o cualquier superficie sobre la cual es generado el continuo empuje o torsión.

b. Mantenga la presión sobre el piso durante toda la acción hasta terminar la técnica.

Extraído del Manual del Entrenador de Karate Tradicional por Hidetaka Nishiyama

En el espíritu de Budo...Osu



La Ceremonia del Te



La Ceremonia del te es un delicado tributo a la amistad o al amor, donde la armonía y serenidad juegan un papel importante en la estética del ritual..

Para el brebaje se utiliza te "matcha" de suave sabor, aunque amargo y varios utensillos tradicionales.

Preparación











1) Hierve agua a una temperatura máxima de 80 gr. C (justo cuando empieza a producir pequeñas burbujas)

2) Entibia y seca el bowl y suaviza los tallos del batidor con agua caliente.

3) Coloca 1/2 cucharada de te en el bowl

4) Agrega alrededor de 1.5 oz (45 ml) de agua caliente

5) Describe una figura de M u 8 para romper los grumos al fondo del bowl

6) Bate hacia un lado y el otro para crear una espumosa copa de delicioso te matcha.

Accesorios



KUSENAOSHI

Soporte para el batidor



NATSUME

Recipiente para guardar el te



CHASEN

Batidor



CHAWAN

Bowl para te



CHASHAKU

Cuchara

TETSUBIN

Tetera

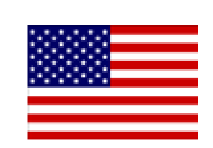
Sin embargo, la ceremonia del te no se reduce simplemente a obtener los utensillos y saber preparar el brebaje; existe toda una etiqueta a seguir que incluye la preparación y limpieza del lugar, los objetos a utilizar para su decoración y, sobre todo, el comportamiento del anfitrión y los invitados.

Pero este será tema de una proxima entrega.

Mientras tanto los invito a leer el excelente libro de Okakura Kakuzo, La Ceremonia del Te, un clásico en el género y a “elegir” los acesorios que van a emplear para agasajar a sus invitados.

Mi visión del Kum Do

Juan Laborde-Crocela
Kum Do Master
Yu Yon Kum Do, USA



Cuando me preguntan si el kum do es realmente coreano o una copia del ken do japonés, puedo responder al mejor estilo zen: “*ni lo uno, ni lo otro y ambas cosas a la vez*”. Esta cuestión, como otras que veremos a continuación, no me quita el sueño. El mundo antiguo tenia ciertas complejidades, como, por ejemplo, el continuo devenir de filosofias, cuestiones de escritura, guerras y corrientes migratorias, que justifican que, aún en el pasado, existían pocas cosas que podrían denominarse “exclusivas de una cultura”.

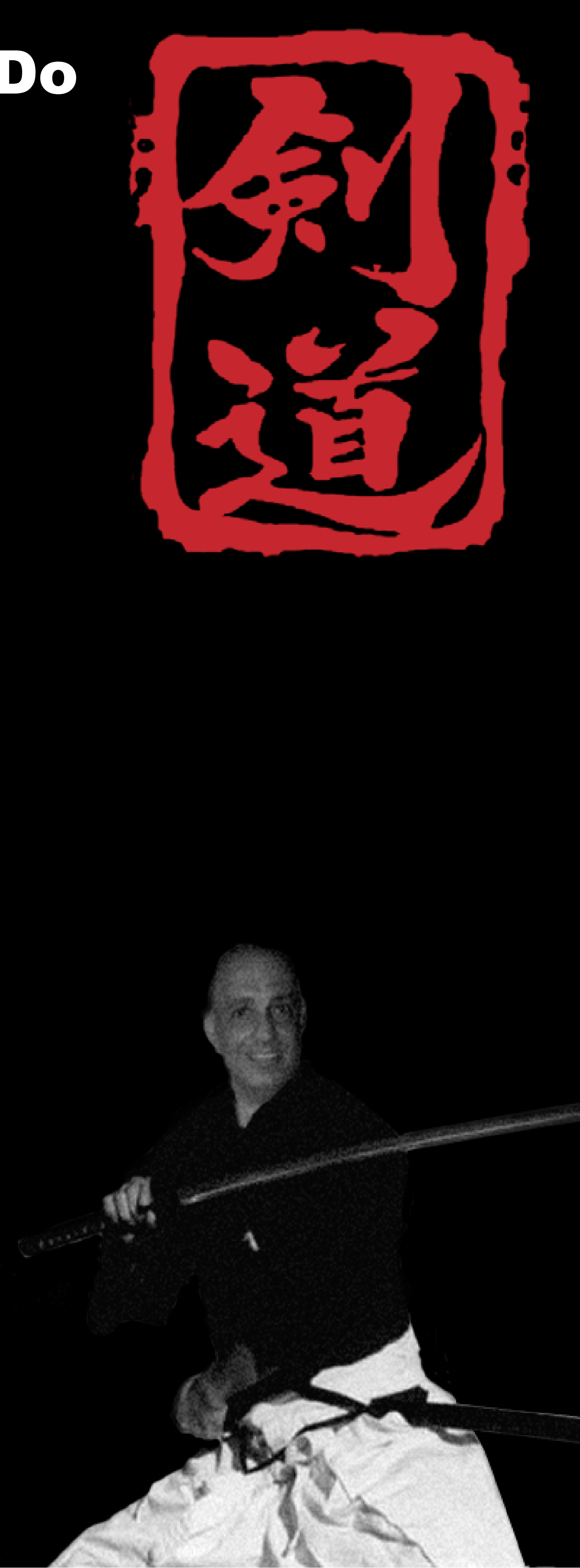
El budismo, por ejemplo, se trasladó de India a China , donde tomó verdadero auge, sobre todo durante el período de Tien-Tai; de allí pasó a Corea y, de esta, a Japón.

Japón y Corea fueron, alternativamente, enemigos, una misma nación y naciones independientes y amigas.

Ni Japón, ni Corea fueron todo el tiempo naciones unificadas. Sus feudos luchaban entre sí, así que, difícilmente, podrían considerarse una unidad nacional.

Las artes marciales sufrieron migraciones diversas y aportes desde India, Mongolia, China, Corea, Japón y Malasia; por mencionar sólo algunos de los territorios actuales que contribuyeron a su desarrollo.

No había límites precisos entre los países, excepto aquellos determinados por la geografía del lugar.



Existían los samurais cuando los caballeros Hwa Rang de Corea estaban en su mayor auge?

El sable curvo fue una introducción de los coreanos que los japoneses copiaron y mejoraron hasta lograr la actual katana.

Los primeros escritos sobre combate con armas parecen ser de Corea.

Sin embargo, más allá de origenes y mejoras, tanto el kum do como el ken do, a mi parecer, son artes hermanas, con técnicas similares.

Al mismo tiempo, surge la cuestión acerca de qué técnicas enseñamos. Por ejemplo: enseñamos a desenfundar? Enseñamos corte? Y combate con juk-do (shinai)?

Mi visión del kum do es enseñar todo. Mis alumnos aprenden a utlizar la espada de bamboo y la de acero; a desenfundar, cortar y combatir.

Pero no terminamos allí. También aprenden técnicas de defensa y ataque sin armas y gigong y meditación. Además, los aburro con cortas charlas sobre filosofía e historia.

La razón? Ese es el legado de mi maestro: *antes de entregar una espada a un hombre, cerciorarse de que es virtuoso.*

No nos concentramos en los orígenes, sólo los estudiamos. Como aquellos hombres, creemos en aprender y mejorar; no nos atamos a una disciplina de aceptación incondicional, creemos en lo que fluye, crece y se desarrolla.

Mis alumnos serán mejores guerreros que yo y manejarán mejor la espada, sólo porque esa es mi misión y el sino de la evolución. Si así no lo hiciéramos, la Humanidad se detendría en su expansión.

Mi visión del kum do es como mi visión de la vida, esta es coherente del principio al fin, como lo enseña el sutra del Loto.

Lo que no fluye se descompone.



Historia de las Artes Marciales en America

Raza de Guerreros

Cecilia Di Summo
3er. dan Hap Ki Do
Investigadora de Historia de las Artes Marciales de oriente y occidente, para Excalibur Argentina.



La condición de combatientes de los aztecas, esta en el origen mismo de este pueblo.

Llegaron al valle de México en el siglo XIII, dominando la región.

La organización interna y su creencia en un dios guerrero, HUITZILOPOCHTLI, les imponía dominar a los pueblos vecinos y así cumplieron su mandato.

La organización militar, exigía la participación de todo hombre capaz de sostener un combate, formaban pelotones de unos 20 soldados y a su vez, compañías. Destacamentos de exploración de 4 o 6 participantes, un recurso innovador en el arte guerrero para su época.

Poseían una importante variedad de armas y escudos que manejaban con destreza, divididas en:

Armas arrojadizas: flechas, dardos, honda.
Armas de mano: espada, lanza, mazo, cuchillo.
Implementos defensivos: escudo, traje o coraza, de algodón y sal, que protegía el cuerpo de los ataques con lanza.
Insignias: según su rango.

No poseían bestias de carga, era una tarea sumamente pesada para cada guerrero transportar armas y alimentos, por lo que la lucha se condicionaba a una sola batalla.

Dentro de los elementos técnicos se encuentran las posturas, técnicas de mano, piernas, inmovilizaciones y estrangulaciones, técnicas comparables con las de las Artes Marciales de oriente.

Su filosofía, incorporaba la creencia en un paraíso llamado TONATIUHLLUIKAK, donde solo las almas de los guerreros muertos en batalla lo habitaban, el resto iban a distintos lugares según la forma en que morían.

Fortalecían su voluntad através del autosacrificio, que en muchos casos consistía en punzar las orejas con huesos afilados, piedras, espinas, otros laceraban sus brazos, piernas y genitales.

Para terminar me gustaría citar a un compañero de Hernán Cortez, quien es su diario de viaje escribió:



“Hallase entre ellos hombres de gran animo que arrostran la muerte con mayor resolución, yo vi. a uno de estos, defenderse valerosamente de dos caballos ligeros y a otro de tres y cuatro y viendo los españoles que no lo podían matar, perdió uno de ellos la paciencia y le arrojo su lanza, pero el indio la tomo antes que lo alcanzara y lucho con ella mas de una hora”

El "camino del arco", es el arte japonés de la arquería (gendai budō); no debe confundirse con el Yabusame, que es el tiro con arco a caballo, ni con el Kyu jutsu, que es únicamente la técnica del tiro. Se cree que existen aproximadamente medio millón de practicantes del kyūdō; es practicado por hombres y mujeres de todas las edades.

En su forma más pura, el kyūdō es practicado como un arte y busca el desarrollo moral y espiritual del individuo. Muchos arqueros lo ven como deporte, pero la meta que los más devotos practicantes esperan alcanzar es "seisha seichu", "tiro correcto es golpe correcto". En el kyūdō, lo deseado es la acción única de expansión (nobiai) que resulta en un tiro liberado naturalmente. Cuando el espíritu y el balance del tiro son correctos, el resultado es que la flecha llega al blanco. Abandonarse a sí mismo completamente en el tiro es el objetivo espiritual.

Kyudo

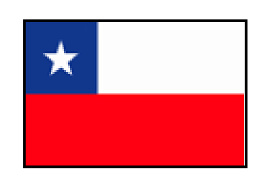

Imagen 1: Bloqueo


Imagen 2: Golpe de conducción


Imagen 3: Golpe de terminación

Ling kuan karate y sus técnicas encadenadas

Maestra Paz Angélica Celis



Una de las características fundamentales del Ling kuan karate son sus técnicas encadenadas o más conocidas como "evolución del movimientos continuo" osea, una acción siempre da origen a una serie de eventos que se suceden entre sí, así vemos que un ataque, bloqueo, finta, etc…provoca una reacción o contratécnica y esta a su vez responde con otro gesto técnico y así sucesivamente.

Es debido a esto, que uno de los postulados del L.k.k, dice que toda técnica es buena hasta que conocemos como anularla, por lo que no existe técnica perfecta solo el momento preciso.

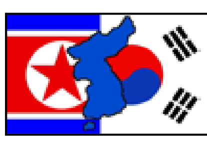
Estos encadenamientos basan su estrategia en los golpes de conducción o blandos y en los golpes de terminación o duros, estos se mezclan y entrelazan formando una infinidad de combinaciones que se dan y aplican en un combate.

Esta dualidad es muy importante a la hora de finiquitar un enfrentamiento, ya que los golpes de conducción trabajan a toda velocidad, pero sin fuerza, solo con la potencia del peso muerto de los brazos y piernas, de esta manera se van disminuyendo las capacidades del contrincante, para que en el momento adecuado dar paso a los golpes de duros o de terminación, y es en ellos que debemos concentrar tal energía y poder que nos permita salir victoriosos en un combate.


Como a la fría belleza de tu mirada,
abrazo el filo de la muerte,
Inconstante y caprichosa,
me atrapa en el lecho
y en el campo de batalla.
FotobrignO
(787) 501-5189 - fotobrigno@yahoo.com

Artes Marciales Como Via De Trascendencia

Kwanchanin Francisco Andrés Taboada




NR: El GrandMaster Francisco Taboada es 7mo. dan de Hapkido, Kumdo y Taekwondo, actual vicepresidente de la Wolrd Olympic Hapkido Federation, Director Fundador de la International Federation of Korean Martial Arts y fundador de los estilos y escuelas Excalibur, Won Kisul y Yu Yon Kum Do.



"Se pueden vencer a mil guerreros en mil batallas diferentes. Pero aquel que se vence a sí mismo, es en verdad, el mayor de los guerreros".

DHAMMAPADHA

Muchas veces hemos escuchado historias fabulosas de guerreros que, no solo eran maestros en la técnica, sino que también se destacaban por su gran espiritualidad.

Hoy nos llegan historias narradas por los maestros y profesores para sus alumnos, en las clases de Artes Marciales. Todos son peritos en el "Sendero". Muchos son los que hablan como "iluminados". Casi todos se arrogan el derecho de decir a los demás, que es lo que deben hacer, como deben confrontar con lo cotidiano, con lo contingente, con la vida.

Teorías, teorías, teorías y mas teorías.

La mayoría habla de abstracciones. De experiencias que aún no han sido capaces de experimentar en sí mismos. Aún no han descubierto que la realidad cotidiana es la expresión superficial de una realidad mayor, que permanece oculta a quien carece de sensibilidad. La sensibilidad de aquel que ha aprendido a desplazarse en el camino que conduce a las verdades que el Universo oculta.

Para desplazarse en el "camino"(Do) es necesario aprender a vivir en plenitud. Y eso solo es posible cuando se obtiene la "Perfecta Visión"

Generalmente caminamos por la vida sin ver. Sin ser capaces de apreciar y deleitarnos con la magnificencia de los espectáculos que ella nos ofrece cotidianamente. Hemos perdido la visión del niño, que es capaz de asombrarse ante lo simple.

Tenemos el mal hábito de mirar el paisaje como al acaso. No somos capaces de detenernos a apreciar la forma de un árbol. El verde de la gramilla, El colorido de las flores, El caprichoso vuelo de las mariposas. La magia de un crepúsculo. Todo acontece sin que lo percibamos. Estamos siempre con tanta prisa. Con el tiempo justo. Atrapados en un vivir mecánico dentro de un laberinto sin salida. Y, Como decía Joan Manuel Serrat; ">>>Que llegamos siempre tarde , donde nunca pasa nada<<<". Y así se nos pasa la vida. Sin que seamos capaces de poderla observar.

Aún no hemos desarrollado la capacidad

de "VER" sin necesidad de detenerse a observar unitarianmente. Y no es fácil. Eso se obtiene con muchas horas...días ...años de observación consciente. Hasta que despierta en nosotros una empatia que nos une a la Naturaleza y a todo lo que ella contiene. Es ahí donde ya no necesitamos mirar.

Ese es el verdadero "Estar Allí". Una experiencia tan plena que no se puede teorizar. La experiencia de vivir el instante pleno. Sin recuerdos del pasado ni ansiedades del futuro. La plenitud del "Aquí y Ahora". Sintiendo...Percibiendo todo lo que nos rodea , sean seres o cosas. Paisajes o situaciones. O ambas. Sin necesidad de mirar... Solo sabiendo.

Las Artes Marciales no son una finalidad. Son un camino. Un camino de acceso a verdades mas plenas. No son una forma de vida. es una actitud frente a la vida. Una actitud que vamos acrisolando en cada práctica, en cada ejercicio, en cada técnica, en cada transpiración. Quizás nos exige esfuerzo. constancia, paciencia, Pero no importa. No estamos allí por obligación. Estamos por elección.

En este sendero, cada maestro, cada instructor. debería asumir la función de un guia. No un guia iluminado,sino de alguien que hace mas tiempo que está en el camino. Que no dirige, sino que orienta. Que no muestra, sino que sugiere. Que no enseña, sino que despierta. Nadie debe arrogarse el derecho de explicarle a un discípulo que es lo que encontrará al final del camino. Es algo que pertenece a sus espectativas. Y quien puede estar tan seguro como para afirmar que es lo que puede encontrar? Debemos cuidarnos de destruir el "Misterio", que es la verdadera causa por la cual caminamos.

El salto del Dragón es al vacio. Si ! Debemos dar el salto ! Pero solo cuando nos hayamos convertido en Dragones.

También recordemos que ese salto no se da colectivamente. Ni llevados de la mano de nadie. Es una experiencia única, individual e intransferible. Y quien insista en lo contrario, no conseguirá más que seguir teorizando. Palabras no son hechos. Mentor y aprendiz, deben emprender juntos el camino de la simplicidad. Compartir un silencio frente a un crepúsculo. puede enseñar mucho más que cien clases de filosofía. Somos lo que vencíamos en este momento. En este eterno aquí y ahora.

Veamos una clase de Artes Marciales...



En el salón se encuentran dos alumnos que practican una serie de movimientos técnicos. Uno de ellos parece ausente. Como perdido dentro del movimiento. Lo está experimentando. Hasta parece que no fuera él quien realiza la técnica, Se ha transformado en un vehículo por el cual, el movimiento se expresa en forma de plasticidad y armonía. Está vivenciando la experiencia. El movimiento se ha transformado en un sentimiento. Su movimiento es puro porque nace espontáneamente y por eso transmite sensación de perfección al que lo observa.

Ha conseguido "trascenderse" a sí mismo.

A diferencia, su compañero es competente. Y tècnicamente excelente. Pero en él, persiste la separatividad. piensa que es él quien realiza la técnica. Y eso le impide participar de la vivencia. entonces , la experiencia del "misterio" no se realiza.

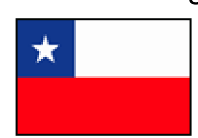
Hay una Energía Suprema que domina el Universo. Diferentes tradiciones y culturas lo denominan Dios, Tao, Fohat, Nous, Daimon, Ayala. Los Orientales se lamentan cuando dicen; "Ah... triste cosa es que todos lo poseen, Y aún así, les resulte de tan poca utilidad..." Particularmente, yo lo llamo de "FLUJO". Así de simple. Porque en la simplisidad radica su gran fuerza.

Cuando conseguimos unirnos a Él, es cuando realmente trascendemos. Si confiamos en Él, todo conflicto se resuelve. Él es la mejor protección. Está siempre a nuestro lado y a la vez, unido a todo. Lo negativo y desagradable se evitan porque hemos desistido de toda resistencia. Al entrar en sincronía con el FLUJO, O sea, aceptando el ritmo que el Flujo de la vida impone, comprobamos que lo negativo no obedece a una experiencia real. Y así, podemos aprender de todo lo que esa situación esconde. Unidos al Flujo de la Vida nos tornamos invulnerables a las angustias y ansiedades que que llenan de aprehensiones nuestra experiencia cotidiana.

Debemos evitar que las Artes Marciales se degraden a una simple expresión mecánica. Ellas fueron creadas como una sublime invitación a participar de una experiencia de vida.

Quien Fue Arturo Petit Almonte

Hugo Sandoval Moreno
Cinturón Negro 8vo. Dan Kenpo



Arturo Petit Almonte, fue uno de los pioneros y principales maestros de KENPO KARATE en el mundo.

Nació un día 6 de Junio de 1943, en la ciudad de Antofagasta en el norte de Chile. Comienza la práctica del Karate a la edad de 18 años, realizando sus estudios y conocimiento de este arte marcial en Argentina y Brasil. El esfuerzo y la lucha por esta disciplina lo lleva en 1964 a lograr el cinturón negro 1er DAN. Ahora es algo mucho mas fácil, en esos años eran muy pocos los cinturones negros en el mundo.

El maestro Petit fue el primer chileno en lograr esa cinta. Su visión y ese gran espíritu de lucha lo llevaron a continuar sus estudios en los Estados Unidos bajo la sabía enseñanza del maestro ED PARKER, cinturón negro 10mo. DAN, considerado el padre del karate moderno.

Eso no quedo ahí, su curiosidad y afán de superación lo llevaron a entrenar con los mejores maestros del mundo, conocidos en ese momento, como son: MAS OYAMA, NISHIYAMA, ROBERT TRIAS, Y FUMIO DEMURA.

En 1967 es nombrado representante para Sudamérica de la ASOCIACIÓN NORTEAMERICANA DE KARATE y en 1968 representante de la INTERNATIONAL KENPO KARATE ASSOCIATION, dirigida por el maestro Ed Parker.

Antes del golpe de estado de Chile en 1973, había muchas escuelas de artes marciales en la que los dueños no tenían respaldo para acreditar sus grados.

Después del golpe militar el gobierno de ese entonces clausuró todas las escuelas de artes marciales de Chile, por un largo período, practicábamos escondidos con el peligro de ser detenidos y sufrir un condena de 1 a 3 años de cárcel.



El gobierno dispuso que todos los maestros de artes marciales fueran a acreditar sus grados donde el jefe mundial de cada estilo, eso dejo no más de cinco maestros representantes de estilos en Chile, fue una limpieza necesaria.

El maestro Arturo Petit fue designado con la autorización # 1 para el funcionamiento de las escuelas KENPO en todo el territorio nacional, por el fiel cumplimiento a las disposiciones contempladas en el Bando76.

En 1975 es invitado a las INTERNACIONALES DE LONG BEACH como juez, ese campeonato era uno de los más importantes del mundo y en los años siguientes: 77, 78, 81, 82, y 85, nuevamente fue invitado.

El maestro tenía un gran prestigio por sus conocimientos en los medios de comunicación, eso lo llevo en 1977 a iniciarse como columnista en el diario La Tercera de la Hora uno de los más importantes del país, escribió en una sección semanal llamada, CON LAS MANOS VACIAS. Que logró atraer a muchos aficionados a esta disciplina por lo interesante de los artículos.

En 1980 le otorgan la representación de la INTERNATIONAL AMATEUR KARATE FEDERATION Esta organización es reconocida por el COMITÉ OLIMPICO INTERNACIONAL y por la ORGANIZACIÓN DEPORTIVA PANAMERICANA, hay que destacar, que esta federación era una de las dos organizaciones de karate más grandes del mundo.

Por la gran influencia en las artes marciales de nuestro país, es designado jefe de la comisión técnica asesora de las artes marciales de Chile, entidad dependiente del subjefe de la defensa nacional.

En el cuarto campeonato sudamericano el maestro Petit es designado capitán del equipo chileno. Su gran calidad técnica y humana lo lleva a grandes designaciones, en Chile, como en el exterior.

En el país fue instructor en la Escuela Militar, Escuela de Aviación, Escuela de Investigaciones, también profesor y asesor de cuerpos militares y policiales, como la Compañía de Guardia Presidencial, Escuela de Infantería, Comandos, Fuerzas Especiales de Carabineros y muchas otras.

En lo internacional fue invitado por la comisión militar del Uruguay a dictar cursos especiales a la Policía de Montevideo.

Además el gobierno de Venezuela, por intermedio del Ministerio de Deportes lo invita como Juez Principal al Campeonato Internacional en las islas Margaritas en 1982.

Con todo este inmenso bagaje en las artes marciales a la largo de su vida, lo llevan a que sea invitado a importantes programas de televisión tales como: Sábado Gigante, Noche de Gigantes, Negro en el Blanco, Mujeres al Asedios, y aparece en artículos de las principales revistas de artes marciales del mundo, Black Belt, Anside Kung Fu, Acción Karate, Budo, Budokan, Sensei, Karate Internacional. Además es el único chileno en aparecer en el libro Quien es Quien en la Artes Marciales del americano John Corcoran.

En el afán de dar a las artes marciales chilenas y sus alumnos un alto nivel internacional, trae al país a grandes maestros como: ED PARKER, DOMINIQUE VALERA, BENNY URQUIDEZ, BILL WALLACE, DAN INOSANTO, FUMIO DEMURA, BLINKY RODRIGUEZ, ERIC LEE, TADASHI YAMASHITA, ROBERT TRIAS.

Además siguió en USA cursos sobre combate cuerpo a cuerpo, procedimientos policiales y de antimotines, técnicas de protección personal VIP, los cuales transmitió a sus alumnos, en diferentes seminarios.

En 1972 había en Chile algunas escuelas de KENPO, todas dependían del maestro, pero la sede principal, era en Santiago y estaba ubicada en pleno centro, a dos cuadras del palacio de gobierno. Su infraestructura era muy grande, en ella había cuatro dojos, cada uno de ellos tenía una capacidad para sesenta alumnos, un camarín con duchas con agua caliente, oficinas, una gran sala de espera. Lo mas importante era que en la escuela practicaban mas de 1500 KENPOISTAS.

Para poder logar instruir a esa gran cantidad de alumnos que tenía en sus dos escuelas, en Santiago y una en Concepción y además de la instrucción a las escuelas militares y policiales, el maestro creó un curso exclusivo de instructores, que fueron seleccionados de los cursos con grados altos, de cinturones azules a café primer KYU. Ese trabajo de selección le tomó años, esos instructores tenían una enseñanza especial, en es momento el único cinturón negro era el maestro Arturo Petit, que tenia 4to. DAN.

Los BUDOKAS que estaban en el curso de instructores provenían de todas las clases sociales y eran estudiantes universitarios, profesionales, militares, policías, etcétera, y se destacaban por su alto nivel técnico y ferocidad en sus combates. A nuestro dojo llegaban cinturones negros

de todo el mundo, a combatir con los instructores y nunca un alumno del maestro fue derrotado.

En 1985 en cada cuidad de Chile había una o mas escuelas de KENPO. En todo el país practicaban artes marciales 350.000 personas de las cuales más de 200.000, eran kenpoistas.

En Abril de 1985 el maestro ED PARKER le otorga el cinturón negro 7mo. DAN, al maestro ARTURO PETIT y esto lo deja entre los cinco más altos KENPOISTAS de mundo.

En la última visita del maestro PARKER a Chile, el maestro Arturo tenía en Santiago tres grandes escuelas: Sta. Lucía 234, Madrid 710 y Portugal 530, con una capacidad para 4.000 alumnos.

El año 1990 el maestro ED PARKER, máximo exponente del KENPO en el mundo fallece en Hawai de un infarto. Fue muy doloroso para toda la familia KENPO en el mundo, además que cada maestro formo su propia organización.

El maestro Petit viaja a USA a darle el pésame a la viuda, después es llamado a Nueva York a una reunión con los máximos maestros de KENPO del mundo, donde se constituye la WORLDWIDE KENPO KARATE ASSOCIATION y es elegido presidente al maestro JOE POLANZO, cinturón negro 9no. DAN.

Desde 1975 comienzan a viajar a diferentes países los alumnos del curso de instructores, autorizados por los maestros PARKER y PETIT, ellos instalan nuevas escuelas KENPO en Europa y America Latina.

Durante la década del 90 al maestro se le otorgado el 8vo, DAN y forma su propia organización la INTERNATIONAL KENPO KARATE FEDERATION de la que era su presidente. Para ese momento en casi todos los países de Sudamérica los alumnos del maestro había instalados escuelas KENPO y tenían un gran éxito.

El 31 Agosto del año 2000 falllece nuestro querido maestro ARTURO ANDRES PETIT ALMONTE de un infarto en la cuidad de Concepción, cuando iba al sur de Chile a visitar unas escuelas de KENPO.

Este homenaje es para el GRAN MAESTRO ARTURO PETIT ALMONTE CINTURON NEGRO 10mo DAN, otorgado por sus alumnos el día de su sepelio y también para ese grupo de BUDOKAS que constituían EL CURSO DE INSTRUCTORES desde 1970 a 1975, el nombre del maestro y de ellos quedara para siempre en la memoria de todos quienes hicieron KENPO KARATE EN CHILE Y TODO SUDAMERICA, sus nombres son los siguientes:

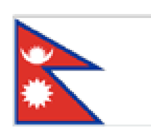
FELIPE SOTO
SEGUNDO TRINCADO
LUIS GUTIERREZ
JUAN RETOVIC
GERMAN SANDOVAL
FREYA QUINTANA
JULIO ARANDA
JAIME GARCIA
HUGO SANDOVAL
EMILIO MARTINEZ
JAIME AGLIATTI
MICHEL ECHEÑIQUE
PETER ZARHI
JUAN CHAPARRO
GUSTAVO MONCADA CORDOVA
ANTONIO GILABERT
JUAN SOTO
JULIO FIGUEROA
JORGE COSTE
CHINO DIAZ
OMAR ARANCIBIA
VICTOR ARROYO
HECTOR GONZALEZ
JUAN TRIVIÑO
IVAN ORTUZAR
FERNANDO GAETE
MANUEL CARTER
FRANCISCO REYES
OSMAR MORAN
JAIME ARROYO
CARLOS ROBERTO
CARLOS BENAVIDES
ENRIQUE ALVAREZ
ANTONIO O KINGTTON
JAVIER MARTINEZ
JAIME ESPINA
HERNAN MARTINEZ
ADELMO CORTES

Pido disculpas a mis compañeros si olvide algún nombre



Style: “Budo-Ninjutsu”

[Nepal Art] Of Self Defence In Martial Arts



BUDO- means Warrior way
BU-means War or Fight
DO-means way.
NIN-means patience or persistence
JUTSU- technique in the sense of ability

The Best way to translate “NINJUTSU” is Survival-technique

In Nepali Language Budo means Old, and NINJUTSU or NINJUSTU means in your Dream BUDO-NINJUSTU means the Old Art, power you to get spiritually when you are fast asleep. “BUDO-NINJUTSU” Ryu means Street Defence System with “Empty Hand” or Warrior way to survive by using hand or Kukri [knife] technique for self defence this new Martial Arts System was founded by Grandmaster Soke Jagdish Singh Khatri in 1998, as a Nepal Martial Art, under the banner of “INTERNATIONAL COMBAT MARTIAL ARTS” and “NEPAL KHUKURI MARTIAL ARTS”.

G.M.Soke Dr. Jagdish Singh [Ph.D.] in Martial Arts has 40 years experience in Martial Arts, 30 years of teaching Martial Arts in India and Nepal.

All over the World each and every country has their own Style, Nepal the birth place of Buddha the Father of Spiritual Martial Arts Founder has no style in Martial Arts.

This is the First Nepali Martial Arts Style: “Budo-Ninjutsu” introduce by the World Grandmaster Soke Jagdish Singh Khatri to the World.

E.Mail :sokejagdish@yahoo.com
GOJU “SINGH-KAI” STYLE

GOJU: means Hard and Soft in Japanese Language means Hit
Hard and Block Soft in Martial Arts.
SINGH: means the LION “King of the Jungle” in Nepali Language
KAI: means his way of Teaching Martial Arts.
Thus “SINGH-KAI” means the Fighting art of the Way of Lion to Defence our self from others.
Founder of this style is World Grandmaster Soke Dr. Jagdish Singh Khatri (Ph.D.) in Khukuri Martial Arts of Nepal.



This style is registered in 2008 International Goju Singh-Kai Ryu Karate Do Association and recognized in 2009 in ITALY, under INTERNATIONAL ASSOCIATION EUROPA GOJU RYU GOJU ALLANCE Honorary President Grandmaster Dr. Juan Otero (Ph.D.) President Grandmaster Dr. Giuseppe Di Garbo(Ph.D.)

II Encuentro Contra La Violencia De Genero Y Machista

Sifu José C.Casimiro
http://wingtsunalicante.blogspot.com/
617 481 197



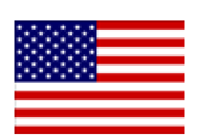
El pasado viernes 19, en las instalaciones del centro de Artes Marciales SNT ALICANTE, tuvo lugar el II encuentro Básico de Defensa Personal Femenina, "Programa Defiéndete" Contra la Violencia de Genero y machista. Las alumnas que asistieron al mismo recibieron formación sobre medidas de seguridad activas y pasivas, autoprotección y pautas de comportamiento ante agresiones machistas.

Sifu José C. Casimiro, demostró a las asistentes la efectividad del sistema Wing Tsun, sin necesidad de tener una gran fuerza física y apto para cualquier edad y condición física.

Gracias a tod@s los asistentes y gracias también a mi equipo de Monitores que me echaron una mano con las Mujeres, haciendo estos de temerarios agresores

Instinto Asesino

Paul Vunak
Progressive Fighting Systems International
Jeet Kene Do & Kali





Tratar de explicarle instinto asesino a alguien que nunca lo ha experimentado es como tratar de explicar "dulce" a alguien que nunca ha tenido nada dulce. El instinto asesino puede significar demasiado y es casi imposible tratar de describirlo exactamente. A través de esta escritura, utilizaré muchos dispositivos para tratar de ayudar a comprender la esencia verdadera de instinto asesino. Yo sólo le pido que usted no se enfoque en las palabras mismas, si no que se enfoque en lo que ellas tratan de simbolizar.

El instinto asesino es el deseo y la capacidad de terminar al adversario. Es un impulso sádico que es impulsado por el lado salvaje de la naturaleza humana. No es lo fuerte de su grito o cuántas obscenidades usted dice a su adversario. Ciertamente no es lanzarse sin inteligencia al combate en un incontrolable flujo de adrenalina. El instinto asesino es terminar la carrera, cerrar el trato, lograr la misión. Es el ardor de dañar a su adversario. Es la fría, dura, aplicación calculada de malas intenciones.

Por supuesto, el resultado de la exitosa aplicación del instinto asesino es la resolución del altercado. Mientras esto es fácil de conceptualizar, no es tan fácil de realizar. "Hacer lo que es necesario" para ganar el combate es una cosa agradable de citar desde el sillón, pero las cosas se complejan de manera exponencial cuando usted se encuentra en la calle.

El instinto asesino es la Selección correcta de tácticas y la aplicación despiadada e implacable de esas tácticas. Es cada elección de acción que lleva a la caída de su adversario. Es fácil de confundirlo por enojo incontrolable, pero eso es realmente sólo un aspecto de instinto asesino. Es un atributo, pero es también una mentalidad.

El instinto asesino es el control sobre algunas de nuestras emociones mas intensas. Si nos vamos a dar cuenta completamente del potencial máximo del instinto asesino, no podemos ser esclavos de nuestras emociones. Piense en cualquier animal salvaje y la manera en la que ellos cazan y acechan su presa. Tome, por ejemplo, un guepardo. Puede que no pueda comer durante varios días, pero aun asi espera pacientemente por el momento apropiado para atacar y asegurar su próxima comida. Su alimento depende de sus habilidades como un cazador y por eso es lógico que sea bastante capaz en esta tarea. En el mundo animal, si no se es capaz, significa la muerte. Sabe, innatamente o por experiencia, que si permite a su estomago que le dañe su juicio, sólo tendrá que esperar más para la próxima comida. Espera tranquilamente al reunir los datos que formarán su plan de ataque. ¿Cuál gacela será la víctima más fácil? ¿Cuál gacela se desviará hacia su alcance primero? Una vez que el momento apropiado llega, lanza su ataque despiadadamente en el objetivo, con determinación resuelta. Derriba a la víctima en la manera más eficiente, no parando hasta que no haya mas lucha. Esto personifica instinto asesino en todas sus etapas.

Hay una riqueza vasta de conocimiento para aprender en los animales predadores. Si usted compara la estrategia del jeet kune do con la del guepardo, usted encontrará muchas similitudes. En las etapas embrionarias de una pelea callejera, nosotros hacemos nuestro análisis preliminar. Esto incluirá cualquier observación acerca de estructura (boxeo, karate, etc.) y el presentimiento que nos da el adversario. Nuestro análisis preliminar debe ser lo mas exacto posible, porque decisiones tácticas serán hechas de estos datos. No puede ser manchado por emoción ni adrenalina.

Así como el guepardo buscó la gacela más débil, nosotros buscamos alguna debilidad aparente en la defensa de nuestro adversario. No sería apropiado para el guapardo el cazar la gacela más fuerte y rápida, tampoco tiene mucho sentido el tratar de boxear con un pugilista más rápido y mas fuerte. En nuestro caso, nosotros no nos paramos alrededor para esperar una oportunidad, sino tratamos de crear una con moviendo. Por este proceso, podemos conseguir que el adversario revele mucho más acerca de si mismo de lo que él probablemente querría y posiblemente cometera un error el cual podemos capitalizar. En el momento ideal, nosotros entramos, usamos el ataque directo, y terminamos a nuestro adversario con un bombardeo inexorable de cabezasos, rodillazos, y codazos. Esto es infalible, el punto sin retorno. Debemos asumir que nuestra vida depende del éxito de nuestro pasado y nuestra intensidad emocional debe reflejar esta creencia.

Para lograr el potencial copleto del instinto asesino, nosotros debemos controlar absolutamente nuestras emociones. Tenemos que ir de una máquina fría, e insensible a la rabia irrefrenable de un oso pardo y volver atrás en un segundo, si la situación lo requiere. En distancia de patear y dar puñetazos, debemos ser una máquina fría, libres de toda tensión o de ansiedad emocional. Vemos de modo desapasionado la situación y reaccionamos como si fuera una línea de acción patentemente obvia. Una vez que nosotros entramos a distancia de atrapar, debemos convertirnos en un animal salvaje, inconsciente al dolor o razon. Si el combate continúa al suelo, nosotros debemos volver al modo de máquina para poder efectivamente hacer las decisiones tácticas correctas. Este nivel de control no es fácil de alcanzar. Sólo puede ser alcanzado si somos conscientes de los cambios que pasan dentro de nosotros mismos. El control sigue la conciencia.

¿De este modo, si el control sigue la conciencia, cómo alcanzamos nosotros esta “conciencia”? Ante todo, debemos ver instinto asesino en una luz no-oscurecida por ninguna sombra moralista, idealista o institucional. Cuando tratamos de clasificarlo en un paquete pequeño y ordenado, estamos racionalizando y no lo vemos sinceramente por lo que es. Conciencia es ser conocedor de la ramificación mental, espiritual, emocional y fisiológica del momento.

La conciencia concuerda con tu alrededor, siente tu efecto en ellos así como su efecto en usted. Definitivamente no jusga tus observaciones. Por ejemplo, si alguien te corta en tráfico y esa persona falla en señalar una disculpa, y tu experimentas un impulso extremo de separar la cabeza del cuerpo de esta persona, tu no te aferras y reprimes este impulso mientras castigas tu conducta Neandertal. Tu simplemente reconoces lo que sientes, lo que causó que te sintieras de esta manera, y cómo puedes utilizar este conocimiento cuando una situación verdadera se presente.

La conciencia puede ser cultivada en muchos sentidos. Específicamente, en este momento, nosotros sólo estamos concernidos con la conciencia en nosotros mismos, pero los atributos necesarios para el conocimiento de la calle ciertamente pueden ser útiles aquí. Sin embargo, lo curioso es que tratamos con algo intrínsecamente más difícil. Venimos de una cultura de distracciones. La televisión, la radio, los videojuegos, tabloides jugosos interminables … todo sirve para distraernos y nos aleja de tratar con nuestras, vidas mundanas. Al Divorciárnos de nuestra realidad, aunque sea solamente por un momento, nosotros perdemos contacto con lo que determina nuestro potencial para el exito, nosotros mismos. Cuántos de nosotros hemos pasado tiempo realmente solos con nosotros mismos, libres de cualquier tipo de distracción. Quiero decir tiempo pasado sentado o caminando, escuchando sólo a nuestro propio cuerpo. Esto no es tarea fácil. Estar sentado calladamente durante veinte minutos al día por una semana le dirá mucho acerca de usted mismo. Usted encontrará toda clase de emociones intensas que surgen sin motivo aparente. Su mente confeccionará argumentos muy persuasivos contra esta línea de acción. Esto no será una experiencia agradable. Debo de aclarar que yo no sugiero religion y/o doctrinas espirituales para esta práctica. Esto es simplemente un ejercicio para cultivar el conocimiento, porque si usted no puede escuchar su cuerpo sentado tranquilamente, usted no oirá ninguna condenada cosa cuando le esten dando golpes en la cara.

Ahora, digamos que usted hizo caso de mi consejo y ahora tiene un nivel de conciencia. Aquí es donde podemos trabajar en el aspecto de control. Esto es realmente la parte más fácil. Ahora que estamos conscientes de los cambios que pasan en nuestro cuerpo, tratamos simplemente de controlar gradualmente estos cambios. Entre más aguda su conciencia, lo más exitosas sus tentativas serán. Cualquier situación que cause que su sangre hierva o que el corazón le late un poco más rápido es una oportunidad para entrenar. Podría ser un combate con su compañero, un pagador condescendiente en el banco, o un cheque que debio ser puesto en el correo. Cualquier cosa que consigua ponernlo de mal humor es objeto legítimo. En vez de perder los estribos, causando daño considerable a su casa y el mobiliario, o suprimir completamente las emociones en juego, con lo cual le causara una úlcera. Sugiero que usted tome unos respiros profundos y reconozca

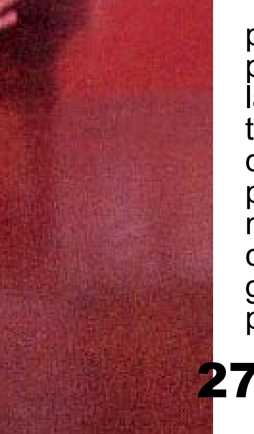
lo que pasa en su cuerpo. Usted todavía puede estar enojado, pero ahora es una ira controlada, que proporciona eminentemente energía utilizable. No se confunda; cualquiera puede tirar un coraje. Perder la cabeza no es un signo de fuerza, sino de una falta de control.

Mucho de esto puede parecer esotérico y oscuro, pero realmente no lo es. Piense en algúna gran figura de deporte y mire cómo ellos prosperan bajo presión. Ellos sienten las emociones totalmente como cualquier otra persona, pero ellos saben cómo no ser agobiados por ellos. Trata de recordar cualquier muerte accidental donde el marido o esposa tomaron la vida de su amada pareja. Por todo su arrepentimiento y dolor, una cosa es clara, ellos perdieron control y no se dieron cuenta de lo que ellos hacían hasta que era demasiado tarde. Como practicantes de artes marciales, debemos ser conscientes de nuestras acciones. Para la seguridad de otros, por supuesto, pero más para poder actuar apropiadamente, decisivamente, y despiadadamente cuando la necesidad surge para defender a nuestros seres queridos o a nosotros mismos.

El instinto asesino que procuramos desarrollar no es un marro si no un escalpelo que debe ser afilado continuamente. El instinto asesino nos permitirá prevalecer en una pelea callejera extrema. Es su sabiduria que nos indica de las debilidades de nuestro adversario. Es la inclemencia que lo conduce a capitalizar despiadadamente en esas debilidades. Es el impulso que tranforma su entrenamiento en pelea. Este tema no debe ser tomado levemente si usted piensa ser un “combatiente”, le conviene aplicar un aspecto del instinto asesino en su entrenamineto. Le he dado un solo modo para entrenar instinto asesino. Es quizás el más beneficioso pero frustrante a la ves. La logística física de integrar estos conceptos en su arte marcial depende de usted, pero ellos tienen que estar basados en estos principios inmutables. En una crisis, usted no dependerá en sus esperanzas, sino en el nivel de su entrenamiento. No permita que su ignorancia de instinto asesino le cause su derrota.











Artes Marciales Y La Espontaneidad Somática

GrandMaster Francisco Andres Taboada
Presidente de la IFKMA
Vice-Presidente de la WOHF

Los actos motrices utilitarios que conquistamos en la primera infancia son, en primer lugar, los de aprensión.Nuestros miembros prensiles aprenden (se condicionan) a asegurar objetos ajenos a nuestro "yo corporal". Y así obtenemos nuestras primeras experiencias Psicomotrices.

En segundo lugar, contando ya con una buena musculatura y capacidad osea, descubrimos y conquistamos nuestra "locomoción". Ahora, aparte de tomar los objetos, podemos ir hacia ellos.

A partir de ahí,no solo fijamos una imagen de nuestro yo corporal, sino que además, la integramos al medio ambiente coadyubante. Este medio (o espacio) es percibido de dos maneras.:

"EXTERNA"; Referente al "yo" con relación a los objetos. Lo que permite desarrollar los sentidos de orientación y tiempo. Vitales para la obtención de movimientos precisos.

"INTERNA"; Referente a los objetos con relación al "yo". Expresado por la influencia del medio sobre la psique del individuo, dando lugar a las relaciones afectivas de placer o desagrado que resultan de la experiencia.

Por lo tanto, La idea del "yo" como esquema corporal, nace a partir del "movimiento".

Analicemos ahora, los movimientos en las prácticas de Artes Marciales. Semejante a la etapa de la primera infancia, necesitamos aprender las "técnicas". Esto es; Los movimientos que identifican a una disciplina. Estos movimientos, sean dinámicos (de coordinación motora) o estáticos (posturales), pasan por una selección de los elementos con que cuenta el esquema corporal. Dicho en otras palabras; Aprendemos a mover los grupos musculares correctos, de manera independiente a los segmentos vecinos.

Esto se hace posible mediante la constante repetición consiente, de la experiencia motriz.. Cuando la técnica es dominada, queda disponible para ser integrada al conocimiento practico. y su consecuente posibilidad de aplicación.

De la confrontación con el mundo exterior, provienen "Los ESTÍMULOS". Llegan a nuestros centros nerviosos bajo formas de sensacioes. Y son ellas las que nos compulsan a la acción. Entonces la respuesta se da en dos planos posibles;

PERCEPTIVO MOTOR; Tomamos conciencia de la situación y emitimos una respuesta pensada.

SENSORIO MOTOR; Nos adaptamos a la circunstancia de manera inmediata, motivando una respuesta veloz y no pensada; "intuitiva".

El estímulo es transportado al cerebro por las neuronas piramidales corticomotoras. Allí, la información se procesada, haciéndose consiente. Pero en el trayecto, la información pasó por la zona del inconciente donde moran las afectividades profundas, las inhibiciones, las pulsiones, etc. El consiente analiza la información con la carga afectiva del inconciente y el contenido objetivo de la percepción. lo que sin dudas, alteró la información. Una vez elaborada la respuesta, pasa otra vez por la zona afectiva inconciente para luego convertirse en reacción motriz.

Allí surge la ESPONTANEIDAD SOMÁTICA, pues la personalidad del sujeto, conformada por la manera como haya asimilado las experiencias anteriores, estará impregnando todas y cada una de sus reacciones motrices.

Ahora observemos un combate de Artes Marciales.

Dos contendores se enfrentan, se saludan y comienza la lucha.

Los movimientos son constantes y veloces. Las reacciones son inmediatas, no hay tiempo para pensar. Y la espontaneidad se manifiesta. Puede entonces, el instructor perspicaz., obtener datos valiosos sobre la personalidad de sus alumnos.

Podrá observar al que acostumbra a retroceder constantemente... mostrando tener dificultades para lidiar con situaciones comprometidas.

O aquel que no es capaz de definir ante las oportunidades que ofrece el adversario... como los indecisos que nunca se deciden a actuar.

También están los excelentes luchadores que nunca ganan una final... huyendo de la responsabilidad de ser el primero.

Hay quien ante un adversario inferior, no son capaces de dominar la lucha, aún con todo a favor... mostrando una total falta de fe en sí mismo.

Cuando la lucha ofrece situaciones inmejorables... aparece la duda.

O se humilla al adversario castigando en exceso... demostrando una sobrevaloración de si mismo... o exhibiendo actitudes agresivas con perturbaciones egocéntricas.

Algunos son golpeados accidentalmente.Y se ofenden... Por causa de un mal entendido amor propio... o problemas de origen afectivo.

Están los que se inhiben en la lucha... por debilidad de carácter o timidez excesiva.

Y los que tienen problemas de coordinación motriz, que al no armonizarse con el adversario, pone en peligro la integridad física de ambos... Hay allí, serios problemas para comunicarse en el mundo de relaciones.

Y ASI EN LA LUCHA COMO EN LA VIDA.

Lo que quiero decir es; No existen personas malas. Existen personas cargadas de conflictos internos que aún no fueron resueltos. Y que la espontaneidad somática los pone al descubierto. Todos traemos problemas que se manifiestan "aquí y ahora", pero que se originan "allá y entonces", en nuestro universo infantil. En mayor o menos cuantía, la vida nos ha dado sacudidas , violentas a veces, por medio de agentes externos. que fueron generando un ambiente adverso a las ilusiones propias de aquella edad. Y así, sin percibirlo, fuimos postergando y renunciando a nuestros ideales y deseos naturales, mudando así los valores que conformaron nuestra escala individual.

Y cada paso, cada experiencia en el transcurso de nuestra vida, se va impregnando como una huella indeleble, en el plano de nuestro inconciente. Nuestra emotividad fluye entonces, a través de nuestros movimientos. ya que estos matices, expuestos precedentemente, conforman una inercia física que somos incapaces de quebrar si no identificamos la causa que la provoca.

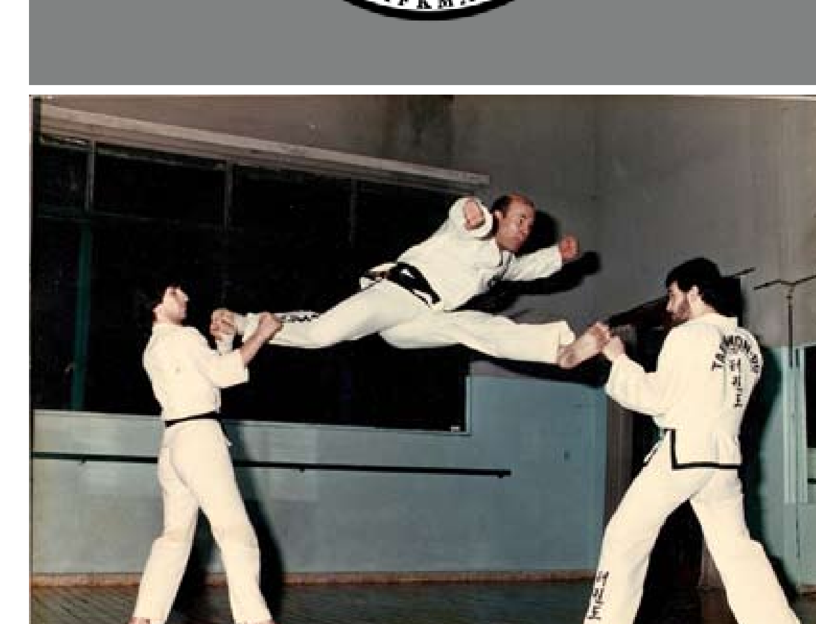
El hombre, como ente compuesto de un cuerpo físico y una vida psíquica, puede considerarse una unidad psicosomática. Lo que acontece en uno se refleja en el otro. O sea; quien esté capacitado para leer nuestras anomalias cuerpomotrices, o nuestros códigos corpóreo-motriz, puede también leer nuestro interior. ya que cuerpo y mente conforman una unidad indisoluble.

He aquí, la importancia de un trabajo adecuado a la dinámica psico-corporal, como el que presentan las Artes Marciales. En cualquiera de sus disciplinas.

En las prácticas, el estudiante aprende a conocer sus límites y, consecuentemente, a distanciarse de ellos cada vez mas. Comprende las necesidades del cuerpo porque se acostumbra a dialogar con él y a atender sus necesidades básicas. El trabajo en grupo le ayuda a superar sus problenas afectivos y de comunicación, pues siendo el grupo solidario con el esfuerzo individual, se encausan hacia la procura de objetivos comunes. Lo que también contribuye a la conquista del equilibrio cuerpo-mente- medio ambiente.
Las técnicas posturales corrigen y desarrollan actitudes que luego servirán para enfrentar la vida con mayores probabilidades de suceso. Asume sus limitaciones y las supera con voluntad y constancia. También aprende a valorar el esfuerzo individual pero realizado sin sufrimiento. El sadomasoquismo es una reacción patológica ajena al espíritu de las Artes Marciales. La agresividad, como herencia de la actual sociedad, es canalizada de una forma mas creativa. al expresarse sin prejuicios, libre de conflictos personales.

Y, sobre todo, el estudiante aprende a ser seguro de sí mismo, Equilibrado, Con autocontrol. Con carácter. Sensible a la belleza y dueño de su propio destino.

En fin. Las Artes Marciales son un medio eficaz para desarrollar un individuo socialmente pleno y moralmente íntegro.









El Guerrero Artista

Alán Maymó Castillo
Kickboxing / Sambo
Centro Heracles (Granollers)



"En el momento que el sol se esconde tras el horizonte
y viene acariciar el monte
para vestirlo de oro,
y cuando las perlas de sudor recorren el torso del guerrero
después de una dura labor,
se ha hecho un paso más hacia el Creador…"

Generalmente en la mente de la gente normal cuando se habla de "Camino del guerrero" se hace referencia, casi siempre, al aspecto físico: el militar en el campo de batalla o la defensa personal en la calle, el combate en el cuadrilátero, la jaula o el tatami o simplemente la practica marcial…

Pero, si extendemos nuestra mirada, nos damos cuenta, que, a través del mundo, tanto hoy como ayer, muchos maestros de la guerra o de las artes marciales, se dedicaban (en tiempos de paz para los militares y momentos de ocio para los artistas marciales) a otras artes.

Uno de los ejemplos más relevantes es el famoso: MIYAMOTO MUSASHI. Espadachín fuera de lo común que venció en numerosos duelos y que era un …Ronin.(Un Samouraï errante, sin clan).

Cuando llegó a una cierta edad se dio cuenta que había vencido no por haber dominado la estrategia, sino por la fuerza, una mejor preparación física o suerte y decidió buscar un sentido más profundo al Camino de la Espada lo que lo llevó a entrar en contacto con otras formas de arte: escultura, pintura, caligrafia…

Otro ejemplo, mas contemporáneo, el mismo BRUCE LEE, creador del Jeet Kune Do era actor, poeta, escritor, dibujante…

Las Artes con A mayúscula están profundamente enraizadas en el ser humano. Desde la noche de los tiempos, el hombre se ha visto obligado a luchar para su supervivencia, pero también a buscar medios de expresión para participar mejor de ese gran baile que es la vida.

Al practicar actividades, en donde el espíritu y el cuerpo tienen que estar en perfecta simbiosis para CREAR música, pintura, escritos o cualquier otra cosa que pueda servir de medio de comunicación, entramos en una dinámica que eleva el ser humano a otra dimensión : LA UNIVERSALIDAD a través de la estética.

Las Artes en general ayudan a crear esa armonía entre el espíritu y el cuerpo que hace crecer el ser humano…

Victoria Vives

The flamboyant, multi-talented Victoria Vives was born in Madrid, Spain.

Victoria began her career as a model, but soon progressed as a singer, songwriter, dancer and actress.

She appeared numerous Spanish TV shows, performing alongside Robbie Williams, Diana Ross, The Platters, and other celebrities.

In 2004, Victoria took a leap of faith and moved to Hollywood. Soon after, she joined Kung Fu Femmes. She has appeared in many of KFF's live performances at the hottest clubs, conventions and festivals in Southern California.

Recently, Victoria portrayed Catwoman in one of KFF's YouTube videos.

Victoria has since established herself in Los Angeles as a model, actress, singer, martial artist, belly dancer, samba dancer, and voice over artist.

Her music video, "Fuego", won the Telly Award.

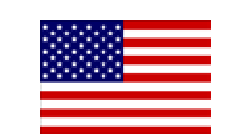
Victoria is currently developing her new music album. Her website is www.VictoriaVives.com.



KUNG FU FEMMES

Tony Laudati
Producer/Director
KUNG FU FEMMES, LLC
310-923-4464

KFF Studio Photos by Eric Erickson, Temple of the Cave Photography KFF Malibu Beach Photos by Anacia Weiskittel, Photography by Anacia





Victoria Vives



Victoria Vives

Natasha Cordova



Tony Laudati
Producer/Director
KUNG FU FEMMES, LLC
310-923-4464

KFF Studio Photos by Eric Erickson
Temple of the Cave Photography
KFF Malibu Beach Photos by Anacia Weiskittel
Photography by Anacia

Natasha Elyse Cordova was born in Chicago, Illinois. She comes from a family of artists, musicians and performers.

She studied in Lima, Peru, as well as Columbus, majoring in International Business.

Exposed to diversity, Natasha showed an adventurous spirit at a young age. She began modeling at the age of 2, and has since appeared in numerous ads, TV shows, commercials, and films throughout the US and Peru.

Natasha currently resides in Los Angeles where she is furthering her career in the entertainment industry. She holds a certificate in Zumba aerobics, a latin dance style workout.

She has studied and taught various forms of ballroom dance, traditional boxing and pro-wrestling. Natasha also performed as a stunt woman in many action films.

Natasha is bilingual in English and Spanish. She has an avid love for traveling, the outdoors, writing poetry, art and music.

She hopes to one day open a charity to help the impoverished children of the world, starting with Peru.






Natasha Cordova

Natasha Cordova



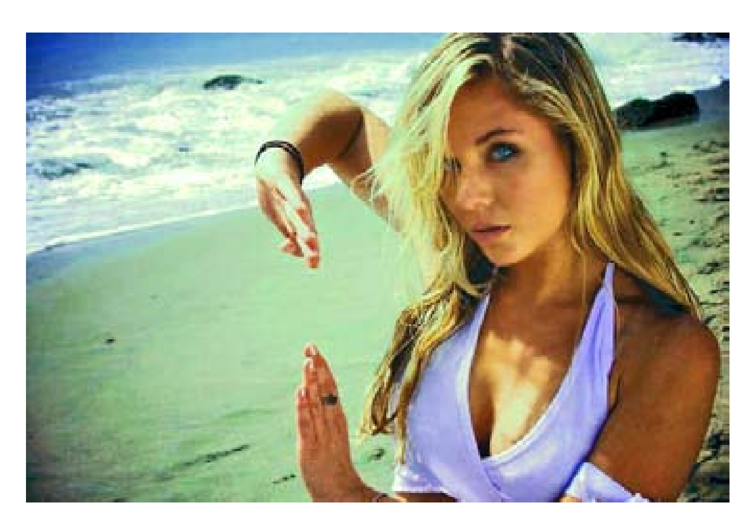
ALL JAPAN JU-JITSU

INTERNATIONAL FEDERATION

THE WORLD GOVERNING BODY AND INTERNATIONAL HEADQUARTERS OF TRADITIONAL, CLASSICAL, SPORTS, MODERN AND COMBAT MARTIAL ARTS FEDERATION

AJJIF is a Government Registered and Recognized Non-Profit 501(c)(3) Sports & Educational Organization
www.ajjif.org





Amy Johnston

Amy Johnston, who was raised in the wild west of Wyoming, never pulls her punches, and for good reason –

She is the daughter of world champion kickboxer, David Johnston.

At age 13, Amy starred in the Emmy-Award-winning Karate Kids Workout. Thus began her passion to show girls that they can be beautiful and strong at the same time.

Having trained in martial arts her entire life, Amy has won numerous first place and Grand Champion awards in forms and fighting.

Amy has performed at the United States Martial Arts Hall of Fame Extravaganza for Kung Fu Magazine.

She also broke a Guinness World Record in Women's Board Breaking.

In addition to being versed in a wide variety of martial arts styles, Amy has studied ballet, modern dance and gymnastics.

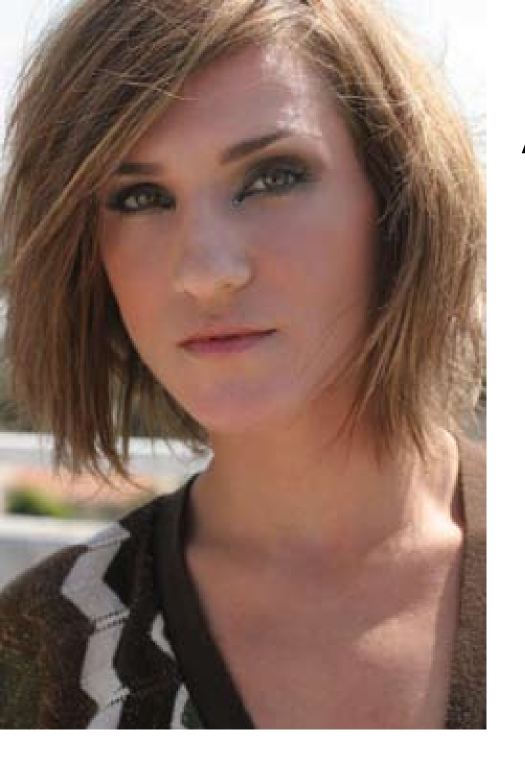
At the tender age of 18, Amy moved to Hollywood to pursue her dream, a career in martial arts movies.

Recently, Amy joined Kung Fu Femmes. She trains and rehearses with the troupe five days a week, loving every minute of it.

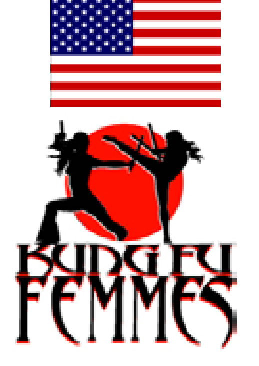


KFF Studio Photos by Eric Erickson - Temple of the Cave Photography
KFF Malibu Beach Photos by Anacia Weiskittel - Photography by Anacia
Tony Laudati - Producer/Director - KUNG FU FEMMES, LLC - 310-923-4464

Amy Johnston



Angie Gega



Tony Laudati
Producer/Director
KUNG FU FEMMES, LLC
310-923-4464



Born in a third world country, Angie Gega is familiar with poverty and hardship. Her passion to perform, which elevated Angie from

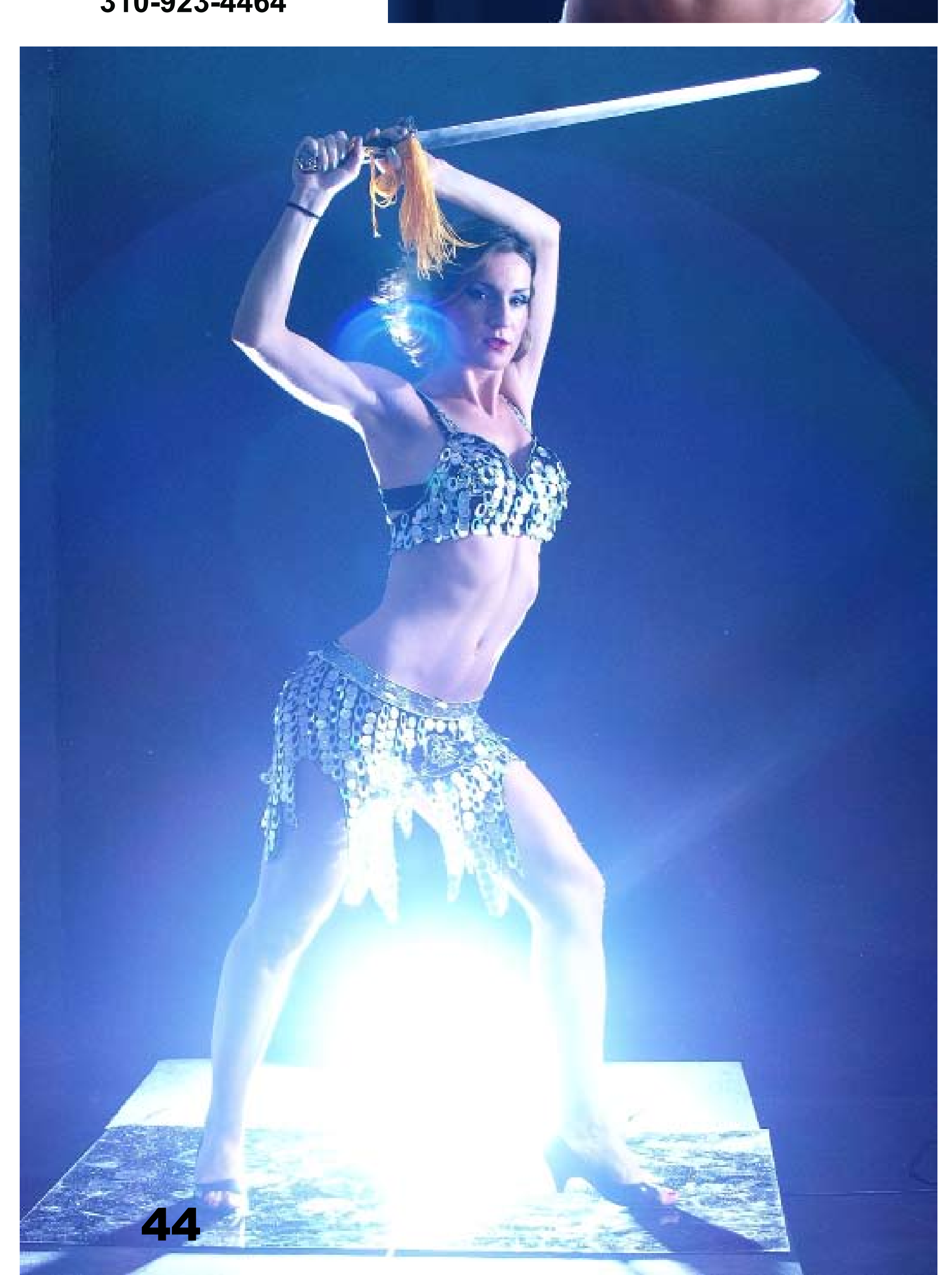
Is a dedicated, talented professional whose passion is to become a major player in the film industry.

She studied acting with Howard Fine, Ted Brunetti, which taught Uta Hagen's theory of training.

Moreover, Angie Gega was born and raised in a third world country with many experiences and hardships that she doesn't despise or forget, but uses them to understand the different characters she plays.

Angie Gega's love for acting comes from the deep and sincere love for people. She is fascinated with the world, the different cultures, history, traveling, people's life condition and personality.

Her ultimate goal is to use acting as a path to understand people, and support them emotionally and financially. Angie Gega has no doubt she will achieve her dreams.



KFF Studio Photos by Eric Erickson - Temple of the Cave Photography
KFF Malibu Beach Photos by Anacia Weiskittel - Photography by Anacia

Aurélien Henry Obama



Interview by Eloina Hernández

Eloina Fernandez: Who is actually Aurélien Henry OBAMA?

Aurélien Henry OBAMA: (smile and laugh) Even myself my friend Fernandez I'm a mystery to myself? Who is actually Aurélien Henry OBAMA? I ask myself everyday that God created.
I'm the Publisher of Shiai Magazine "The International African Martial Arts" wwww.shiaimagazine.net

I'm also an African martial arts film producer, director, writer, actor and martial artist from Cameroon. I run NGUL Productions my own entertainment production house, president of Shiai African Martial Arts Sports Association (SAMASA), vice president of Cameroon Cartoon Film Association, a cultural and artistic promoter in Cameroon, prominent member of Psalm 23 Cartoon and Music studio in Cameroon, a member of CAWAD and a comic book author of ASH (Africa's Super Heroes)

Eloina Fernandez: What brought you in the practices of martial arts?

Aurélien Henry OBAMA: My father was a Cameroonian diplomat who worked in the United States of America and Canada, where I grew up as a child. To be honest when I was a kid I was not a big fan of Bruce LEE (Now I admire the great hero) but I was fan to Jean Claude Van DAMME, I grew up watching all his movies. And trying in vain to imitate his splits! Impossible for me!(Laugh)

But every time I saw my Black brothers in action martial arts movies playing the role of the hero or the villain, I always admired them be it Jim Kelly, Ron Van Clief, Taimak, Billy Blanks, Wesley Snipes and Michael Jai White. They were my models as African child and matured African man of today.

My father put me in a Tae kwon do school when I was 11 years old but it is when I came back to Cameroon at the age of 13, I studied Karate Shotokan. Now I practices Karate, Tae kwon do, Sambo, Tai –chi, bodybuilding and I'm a researcher in African Martial Arts. I also flirt in many other fighting systems.

Eloina Fernandez: You are well known as the Voice of African Warrior through your online African Martial Arts Magazine called Shiai Magazine, what motivated you?

Aurélien Henry OBAMA: In the year 2000 I was a University Student in an Eastern Europe country, I was beating up the European and World Champions in the Karate Club I was a member, but I was rejected to join their national Karate team due to racism. In my club I was exploited as a punching bag preparing the white fighters to face black champions in Western Europe.





Due to this entire problem I left club and also for the same reason I was not able to finish my studies. Back in my own home country Cameroon I experience tribalism and favouritism in the martial arts world. I knew I would never be a martial arts champion; my dream will never come true. It is after all this horrible experience I decided with my friends to create Shiai Magazine and write articles about martial arts related to Africa and Black community. It is actually my encounter with NUBA, Khalil MAASI and many African American prominent promoters of African Martial Arts which influence my vision and approach of martial arts.

I discovered the beauty of my own culture, tradition and heritage through African Martial Arts. From that time on I've decided to become advocate African Martial Arts and Black martial artists around the world bringing a message of hope and fraternity. That is why I'm known as the voice of African Warrior.

Eloina Fernandez: What is the visibility of martial arts in Cameroon and in Africa in general?

Aurélien Henry OBAMA: Cameroon like any other African country is very rich in traditional African forms of fighting systems through various tribes and clans. Many Cameroonians and African in general are world champions in Asian form of martial arts be it Nambudo, Karate, Taekwondo, Kick boxing, Kung fu and other various fighting systems. Unluckily majority of these fighters have taken European or American nationality due to poverty in their countries to enable them to survive and feed their families. Many Cameroonians and Africans have also created their modern version of martial arts fighting systems which lacks promotions.

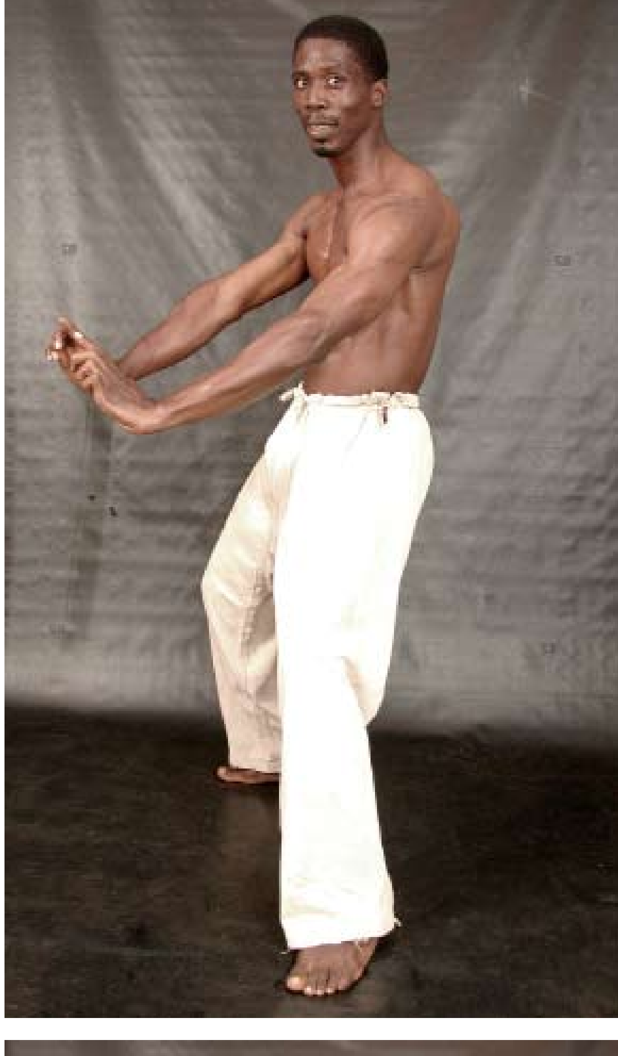
Eloina Fernandez: What is your current film project you are working on now?

Aurélien Henry OBAMA: Lost Brother "Waka-waka man" an action martial arts movie which has to be filmed in Cameroon the month of September. The story is about an ex African soldier who after the civil war in his country search for his lost brother and oblige to use his martial arts skills in small local town controlled by ex-rebels. Africa needs a hero. I'll play the main hero. I wrote the script and act as the producer. People like Robert Parham, Jason "Phenom" Sterling and Pavel Nyziak will participate in the movie. The rest is a secret.

Check out www.youtube.com/masterobama

Eloina Fernandez: What happen to Money Bag "The 1st True African Martial Arts Movie?"

Aurélien Henry OBAMA: Money Bag is a great martial arts film project and one of my best well written movie scripts. There are many great people as cast and crew in the project. I do not want to denature the story and vision I had on the film project. It will take the necessary time it will take to become a reality. I was surprise to realise that James Cameron took 15 years before realising his movie AVATAR. Money Bag should be best African Martial Arts Movie in history.







Eloina Fernández: Any other projects you are working on?

Aurelien Henry OBAMA: I'm working on two books related to African Martial Arts. Most books on the subject are written by African Americans, it would be good to have the vision of an African man based in Cameroon. What he has to say about the subject.

Eloina Fernandez: Why so much interest in African Martial Arts?

Aurelien Henry OBAMA: When people come toward me they always ask me which the best martial arts system is. I always tell them, that everybody makes his own fighting system better. Don't think that since you'll practices Jeet Kune Do, you'll be like Bruce Lee. If you practices Aikedo you'll be like Steven Seagal; Full contact, like VANDAMME and Wushu like Jet Li. You choose a style depending on your morphology, philosophy, temperament etc.

If you are flexible probably you will practices Taekwondo or Kung fu. If you're violent and aggressive you should practices MMA and so forth. I'm saying that is because African Martial Arts is based on the culture, tradition and heritage of African people. Civilisation started in Ancient Egypt, Ancient Africa and we all know that warfare is based on the art of fighting. We cannot deny the influence of African martial arts throughout history and the world. But I do acknowledge that all races and people have their own fighting systems and African Martial arts is one of oldest systems in the world.

Eloina Fernandez: In your interview you always mention about Africa, the African child and sometime the African women?

Aurelien Henry OBAMA: As an African man I'm a believer of God the Most High creator of all things. I respect nature and Africa is motherland of Humanity and creation. The African child is future of Africa of tomorrow. We must take care of our children giving them moral examples and values in society but they need our help and support in all things. Martial Arts can be a good form of education to African child. They say that behind every successful man is a woman and that woman is backbone of the family. The promotion of African woman in martial arts is very vital and important; since it is the African women who educates her children and supports her husband. African women should be respected and helped out. I think that martial arts can develop Africa and the entire Black community around the world.

Eloina Fernandez: Are you related to the president Barack OBAMA

Aurelien Henry OBAMA: (laugh) I wish so but I'm not. I'm just an ordinary African man named OBAMA. But we all Africans are brothers and sisters. Barack OBAMA'S father comes from Kenya and I'm from Cameroon. Several African nations separate the two countries. But we are all aware that before coming of White men in Africa most African tribes were nomad moving from places to another. One thing is certain we are all Bantus large African Ethnic group. There are many people in Asia called Lee or Li but are they all related to Bruce Lee? There are many people in Germany, France and America called Schneider but is they are all related? I think it is not the name which is important but it is how you make yourself important in society and surely your name will also become important in society. Many Americans will be surprise to discover that name OBAMA is a





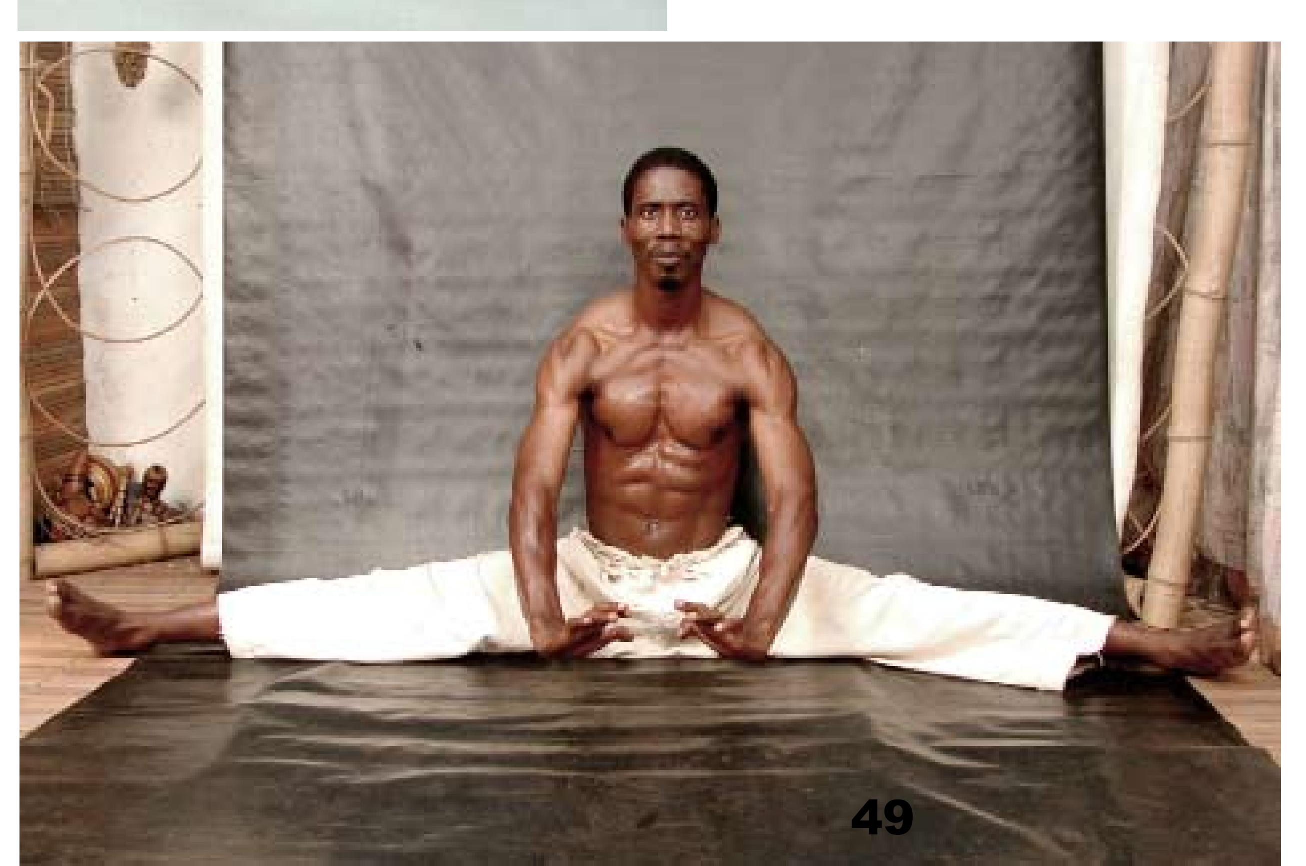
very common name like Jackson in the United States. For certain not all Jackson are related to Michael Jackson or are blacks. Words for thoughts!

Eloina Fernandez: Any last words?

Aurelien Henry OBAMA: I'm very happy that Hispanic or Latino martial arts community is interested in my work. It shows that martial arts have no boundaries or frontiers. We are all brothers and sisters in the practices of martial arts and sports combats. For years I've been struggling to look for support, assistance, aids, and help in this mass project Shiai Magazine whose objective is to promote martial arts in Africa and international black community. I hope through your magazine people will hear my cry and prayer that magazine will not die out and people will reach out and give a helping hand. We are all God's children, one people, and one love through harmony and world peace.

Eloina Fernandez: Like you in your interviews, I want to thank you for accepting our interview wishes you meet us in South America (Mexico), God bless you and your entire family

Aurelien Henry OBAMA: Thank you very much Eloina Fernandez for this great interview. God bless you also and your family!

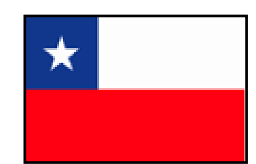





Tessy
Fotobrigno
(787) 501-5189 - fotobrigno@yahoo.com

Ling kuan karate: Katas

Maestra Paz Angélica Celis



Secuencia Forma "H" de Ling kuan karate:



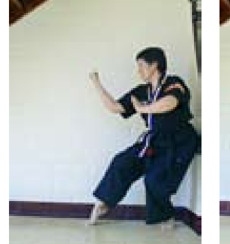
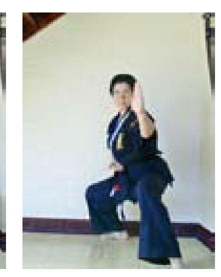
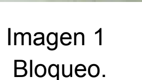





Imagen 1	Imagen 2	Imagen 3	Imagen 4	Imagen 5	Imagen 6
Bloqueo.	Bloqueo.	Golpe	Luxación	Golpe, terminación técnica	Guardia.

Las Formas o Katas, más que ser sólo una serie preestablecida de movimientos de defensa y ataque, representan el verdadero espíritu y significado de todo arte marcial. Enseñan y preparan física, mental y espiritualmente al ejecutante marcial para que logre desarrollar su máximo potencial.

En el Ling kuan karate cada kata debe realizarse como si fuera una lucha real. Para esto el marcialista debe tener muy claro que es lo que esta haciendo, que significa cada bloqueo, finta, golpe, etc…así su mente se enfoca en esta acción y la resuelve de manera satisfactoria y lógica.

El primer kata o Forma "H"del Ling Kuan karate, se realiza con mucha fuerza acompañada de una acentuada respiración, no es una Forma rápida, sino más bien reposada, tiene breves intervalos rítmicos en los que se termina una técnica para continuar con otra. Busca mas que nada concentración física y mental exigible y necesaria en el alumno o aprendiz.

Las Formas requieren muchas horas de trabajo y dedicación, pero el resultado final es invaluable.



Ling kuan karate: Armas

Imagen 1: kamas. Velocidad y agudeza visual.

Imagen 2: cuchillos mariposa. Coordinación y reflejos.

Imagen 3: martillos gemelos. Fuerza y potencia.





El uso de las armas en el Ling kuan Karate, está unido a su origen ya que siendo este una fusión de varios estilos de Kung Fu, karate Japonés y de Muay Thai, y que cada uno de ellos a su vez poseía y manejaba ciertas armas, era lógico que fueran incorporadas y asimiladas por el L.k.k.

Esta incorporación fue ideada bajo el prisma que sus técnicas no fueran ajenas a lo que a defensa a mano vacia se refiere, es decir, un movimiento técnico puede y debe ser hecho fácilmente si una persona tiene o no, un arma en sus manos.

Por otra parte al trabajar con objetos ajenos al cuerpo permite prolongar y extender el poder defensivo y de ataque.

En general en el L.k.k se exige el dominio a dos manos de casi todas sus armas, por lo que se adquiere una gran destreza, tanto física como mental.

Por ejemplo los martillos gemelos: son fabricados de metal o madera, por tanto muy pesados, lo que nos ayuda a desarrollar la musculatura de brazos, piernas y espalda, potenciando las habilidades físicas y en el plano psicológico entregan confianza y autoestima.

Todo éste conjunto de cualidades y aptitudes que ofrece el trabajo con armas,hace que su enseñanza debiera comenzar lo antes posible, para la formación integral del alumno.





"Watch Japan In Motion"

Must Love Japan
The Video Travel Guide Of Japan

MustLoveJapan (MLJ) is forming a new style of travel guide for Japan with original video content and an integrated Google mapping system. The ever-expanding accessibility and functionality of the internet makes paper-based travel guides inconvenient by comparison, and the video travel guide of Japan powered by MLJ is taking a lead as a pioneer of digital travel guides.

Under the Visit Japan Campaign (a.k.a. Yokoso Japan) sponsored by the Ministry of Foreign Affairs (MOFA), the number of foreign visitors in Japan is increasing every year. Unfortunately, most travel guides for English-speaking visitors focus on shopping districts and famous dining spots, granting relatively little attention to the unique culture of Japan. Japan offers much more than kabuki, geisha, and sushi. Japan is also rich in natural beauty, traditional fine arts, and national monuments. Japan also enjoys very unique history of more than 2000 years without any interruption by foreign powers. Even when travel guides try to cover some of it, they only cover some major temples and shrines only in Kyoto and Nara, and miss many beautiful ones in the Kanto and other areas; as a consequence, tourists often miss the less-well-known sites, simply because they've never heard of them. Many of these less-visited points of interest are just as entertaining, significant, and appealing as their more-popular counterparts; they lack only the necessary publicity to reach the growing tourist audience seeking a greater variety of experience in Japan!

What is MustLoveJapan?

MLJ is an Enlgish-based website providing a video travel guide of Japan. The video contents of MLJ cover every aspect of tourism in Japan; not only the famous travel spots like Asakusa, Ginza, and Harajuku, but also: historically important cities such as Ko-Edo and Shibamata; lakes, waterfalls, and parks including Mt. Fuji; ancient temples and shrines such as Kamakura and its Great Buddha; traditional Japanese art works such as Kokeshi dolls; events such as fireworks and Hanami; as well as food and shopping convenient to these sites. The videos are hosted by locals and travelers as they actually visit the points of interest--capturing authentic sights and sounds and enabling visitors to make truly informed decisions when touring Japan. With these hosted videos, MLJ also invites a more engaging relationship between foreign travelers and local Japanese people by increasing visitors' understanding of the historical, cultural, and geographical nature of Japan, as well as the personal, emotional attachments that Japanese people have to their hometowns. MLJ offers a variety of other features to travelers and prospective visitors. The locations featured in the video spots are connected, thorugh Google Maps, to nearby shopping and dining. Text briefs accompany each video piece, detailing costs, hours of operation, and other pertinent information such as historical background and tips on Japanese customs and manners. Other features are meant to satisfy curiosity as well as the need for information: "Watch Japan in Motion" provides real-life, unscripted glimpses of Japanese life around the points of interest.

MLJ currently hosts over 100 videos profiling the Kanto area. Videos are being added on a perpetual basis. MLJ's next steps are expanding the video contents beyond museums, parks, events, temples and shrines, into hotels, restaurants, shops, and other historical monuments. The area of focus will also be spreading: starting from Kyoto, Nara, and Hiroshima to all the rest of Japan. The web system is also being upgraded to include even more sophisticated search options, a new directory system, a commentary system and more. Moreover, MLJ videos continually collect feedback information from actual foreign travelers, adding their own notes, travelogs, diaries and photos. Sharing travelers' own favorite memories and spots in Japan--in their own, user-uploaded videos--is the MLJ's final goal. MLJ sees this interactive relationship between foreign travelers and Japanese people as the strongest possible representation of Japan and Japanese culture to the rest of the world.
MustLoveJapan

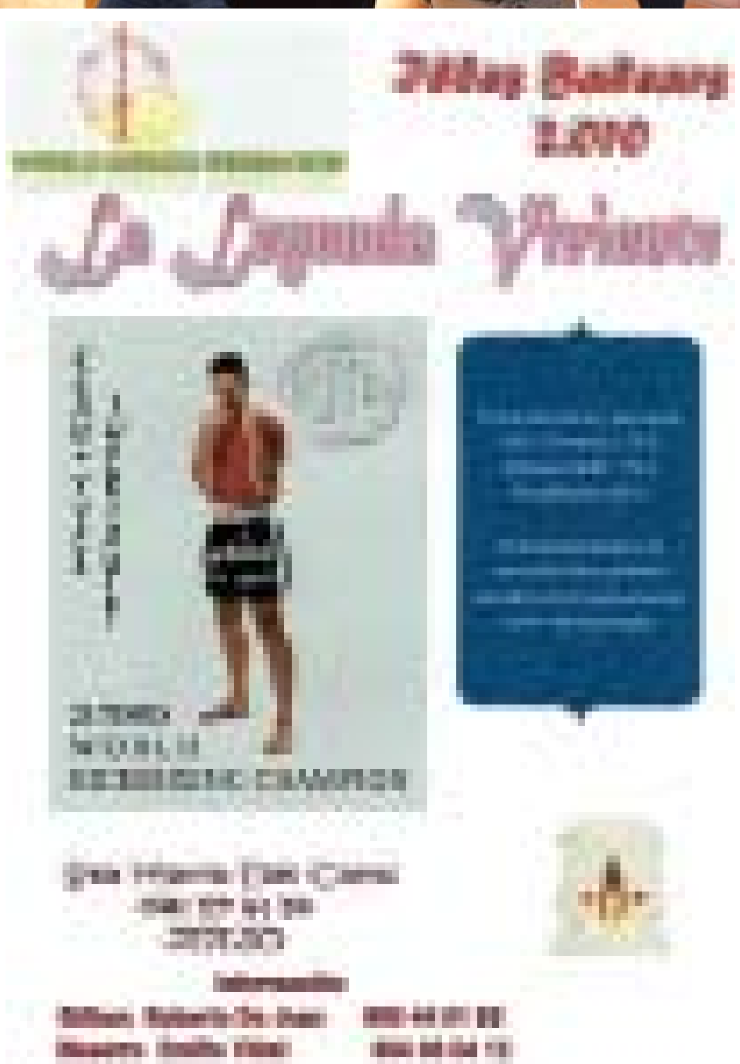
URL: http://www.mustlovejapan.com

MustLoveJapan - Video Travel Guide of Japan www.mustlovejapan.com is located on the south area of Izu Peninsula, approximately, 2 hours from Tokyo. It has great Onsen and fresh fishes which gives you the great combo of Sushi and Sashimi, especially Inatori is famous for its red











Distancias de combate en Hakuda - Jitsu

Victor Moreno



En una pelea callejera (combate real) la distancia es algo que cambia continuamente y es ahi donde un practicante de Hakuda-Jitsu debe esforzarse por ser un luchador completo y adaptarse en todas y cada una de ellas;

En la distancia larga es donde se emplean las patadas principalmente para impedir que el oponente se acerque,realizando combinaciones de ellas para engañar y buscar el k.o; abajo,arriba,dobles,en giro,salto...

En la distancia media entra el dominio de los puños y manos (boxeo) siguiendo con la busqueda del k.o,las patadas a los muslos (low kicks) y los atrapes de manos asi como algunas luxacciones duras...

En la distancia corta es donde trabajamos las tecnicas de codo y los agarres para colocar las rodillas e incluso cabezazos al oponente insistiendo con la busqueda del k.o,pasando a los derribos e incluso a tecnicas de control permaneciendo aun en pie...

Por ultimo la ultima distancia es la de suelo,aunque quizas la menos recomendable en pelea callejera...aqui nunca deberemos dejar de golpear con todas nuestras armas (puños,codos,cabeza,rodilla..) ademas de por supuesto realizar las tecnicas propias de sumision en esta distancia como palancas y estrangulaciones...

Luego en Hakuda -jitsu el entrenamiento se complementa incluyendo el uso de armas ocultas por el oponente como palo y cuchillo principlamente,algo tan comun en las calles de nuestras ciudades,asi como la intervencion de un segundo e incluso tercer oponente repentino e inesperado...es por esto lo poco recomendable de la distancia de suelo e una trifulca callejera..

Siempre en nuestro entrenamiento deberemos esforzarnos por reproducir todos estos factores a la vez que buscar el mayor realismo posible para acercarnos lo maximo a la realidad,eso si contando con un buen equipo de proteccion y usando armas flaxibles o sin filo en el caso de trabajar con contacto real.en definitiva evitando correr riesgos innecesarios durante la practica.

Por ultimo recordar que en un autentico combate el trofeo a ganar es salvar la propia vida!

Buen entreno *(sic)*.



How serious do you realy take your martial art training !

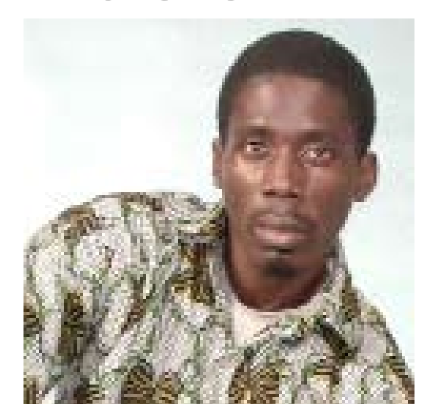
Most individuals say they take their training very serious and have title belts and trophies to prove it, "but" the simple fact is regardless of title belts and trophies, an individual protecting their family is a lethal opponent.

Martial arts was developed as away of life and then as the need arose it was designed for true warfare with one intetion and that was to eliminate the enamy or threat, simply because an individual trains for competition and holds titles and so forth, does "not" mean they are as deadly as a mother protecting her children. Nature its self shows us that a small dog will fight a bear in order to protect its young, therefore how much more would a parent fight to protect their children. In real combat there are "no" rules and any thing goes, the point we need to grasp hold to in our martial training is "not" simply training to win titles and trophies "but" training to truly defend ourselves and our loved ones. With every drop of sweet we need to reach down deep inside our spirit and ask ourself is this enough, have I reached the point that I can't do one more for them ? Some may say this article is just a simple way to drive someone to train harder and "if" it does that's good "but" it is not what this is about. This is about real combat, real life "not only" about training "but" truly fighting "not" to simply win "but" survive a true conflict, its about an attacker biger and stronger grabing a young lady in a bear hug and her embracing the attacker and biting the attacker in his neck riping his flesh like a wild animal its about fighting and "not" be limited to rules "but" using your body and all its abilities to survive an encounter. The fact is "if" you don't set your mind upon the true reason for training and simply look to get fit or win competitions or because everyone eles is doing it, you are setting your self up to become a victim from your own delusion.

When your instructor shows you a proven technique for getting away or causing an attacker sever pain or death, you need "not" to simply go through the movements "but" truly grasp what he / she is showing you and make the technique work for you. Every time you enter the dojo you need to take thought of why you are truly there and train accordingly. When you train with this in your mind, you will release yourself from the confines of trying to kick the highest or look the best and you will start truly perfecting your real combat abilty. **URL; http://shapoeryu.tripod.com E-Mail; shapoeru@mrtc.com**

International Combat Union ICMAUA
勁氣
Sha Soo Doo Jitsu Ryu
American Temple
Training

Cameroon and the evolution of Martial Arts within the Nation



By Aurélien Henry OBAMA
Publisher of Shiai Magazine "The International African Martial Arts Magazine"
President of Shiai African Martial Arts Sports Assocation (SAMASA)
Martial arts styles practices: Karate-Shotokan 2nd DAN, Taekwondo, Sambo, bodybuilding and researcher in African Martial Arts
Website: www.shiaimagazine.net Email: shiai_magazine@yahoo.com





The Republic of Cameroon (French: République du Cameroun) is a unitary republic of central and western Africa. It is bordered by Nigeria to the west; Chad to the northeast; the Central African Republic to the east; and Equatorial Guinea, Gabon, and the Republic of the Congo to the south. Cameroon's coastline lies on the Bight of Bonny, part of the Gulf of Guinea and the Atlantic Ocean. The country is called "Africa in miniature" for its geological and cultural diversity. Natural features include beaches, deserts, mountains, rainforests, and savannas. The highest point is Mount Cameroon in the southwest, and the largest cities are Douala, Yaoundé, and Garoua. Cameroon is home to over 200 different ethnic and linguistic groups. The country is well known for its native styles of music, particularly makossa and bikutsi, and for its successful national football soccer team "the Indomitable Lions". English and French are the official languages.

But many people are not aware that Cameroon as many other African countries practices Asian and Western martial arts styles. Asian Martial arts systems migrated to Africa in 50's and 60's and 70's with help of colonial masters, Cameroonian students who studied abroad 'outside of Africa but also the influence of very popular Kung Fu movies projected in cinema halls and local video clubs with most famous film star Bruce lee and with Black Exploitation Film Industry with Jim Kelly and Ron Van Clief. Cameroon was among the first countries in the world to practices the Nambudo created by master Nambu. Cameroon has many world champions and experts in Nambudo like Omar Radjil. Cameroon has many African champions in Karate, Judo, Taekwondo, Kickboxing and various forms of martial arts. Unluckily good number of these champions or martial artists are oblige to sign foreign nationality to become world champions for European's nations due to poverty and lack of financial support in the martial arts federations of Cameroon. People like Master Essissima who was European and Vice Champion in kickboxing for the French government and also Bruno Ntep who is member of French Taekwondo team. This is reason many Cameroonian and African martial artists to migrate outside the nation of Cameroon since Football is the king sport of nation.

Several ethnic groups in the country have their own traditional methods of combat. Good number of these fighting systems are African forms of wrestling but there are also traditional styles based on stick fighting, swords, traditional warrior dances , imitation of animals fight styles and African weapons. The African American community and the African Diaspora call it African Martial Arts but Cameroonian and Africans do not consider their styles as Asian Martial Arts. They have various names to describe their art which can be African Arts of War, African Traditional Combat System, African fighting systems, etc. Every culture has a warrior tradition and Africa has the oldest forms of fighting in the world.

Certain Cameroonians have also created their own blend of martial arts styles after studying various forms of martial arts disciplines with modern and traditional forms of fighting. The most popular Cameroonian martial arts styles are the Yen-te-do my late master Yene and the Jukido.

Popular Cameroon filmmaker Alphonse Beni (Director, Producer, Writer and Actor) has been among the first African actors to play in action and martial arts film beside great names like Bruce Li (Bruce Lee's clones) in Africa and Asia. He even played in Ninja films. He has been very popular in the 70's and 80's with the film Cameroon's Connections.

Young generations of Cameroonian filmmakers are adventuring into Action martial arts movies. Les Frères d'âmes the famous Cameroonian Martial Arts TV film produced by Canal2 International. La TCHAM (The fight) by film director Julien FOUEJEU which has become a Cameroonian Martial Arts Film cult which won the best public film in year 2009 in a Cameroonian short film festival. The Short film of Lost Brother "Waka-waka man" by L.T NJECK produced and acted by Aurelien Henry OBAMA has been very popular through web as one of the best African Martial Arts short film viewed in Youtube.

Now with waited expected international African Martial Arts movie projects Money Bag and Lost Brother "Waka-waka man" the movie both starring Aurelien Henry OBAMA with an international crew and cast. Both of these film projects objectives is to promote African Martial Arts to international community; hoping to obtain means and funds to make these film projects a reality.

Cameroonians have created martial arts associations, organizations and federations in the promotion of martial arts in Cameroon and Africa in general. Be it in various martial arts fighting systems and styles such as Karate, Taekwondo, Judo, Nambudo, Sambo, Pancrace, Kendo, Kickboxing, Full contact and so many others. The Shiai African Martial Arts Sports Association (SAMASA) is an African Martial Arts organization founded by Aurelien Henry OBAMA whose objective is to promote African Martial Arts and Black martial artists around the world.

Shiai Magazine "The International African Martial Arts Magazine" www.shiaimagazine.net has been advocate in the promotion of both Asian and African Martial Arts within Cameroon, Africa and International Black community around the world. It has been created by Aurelien Henry OBAMA a Cameroonian martial arts expert with help of friends like Fred Medou Ngoa, Cyril Bassa Fouda, Prosper OTTOU, Raoul BINIGA and many others. Shiai Magazine is trying to save martial arts within Cameroon and Africa.; For martial arts is binding block of all races and people around the world which creates unity, harmony and brotherly love.

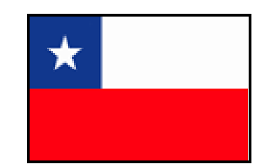
The new generation of martial artist in Cameroon hopes that martial arts in their country will not only be just a minor sport or form attraction or exhibition but a popular movement in the Cameroonian society as Football Soccer is like a religion in the country. For martial arts can help Cameroonian kids to get off from crime, be respectful in the society. Cameroonian women can also be able to defend themselves and their family and Martial arts can play a big role in the society in the development and personality of the people of the African society.

www.shiaimagazine.net



Historia De Judo
Fracaso,
El Mejor Maestro Del Exito

Sensei Carlos Quiroga
Defensa Personal Penitenciaria







Se cuenta que un jovencito, a los doce años de edad, sufrió un accidente grave y los médicos debieron amputarle el brazo izquierdo.

El muchacho se recuperó moralmente y cierto día, animado, decidió aprender algún arte marcial apropiado a su condición.

Se dirigió a un afamado Sensei de Judo, que vivía en la misma aldea, un hombre entrado en años. El alumno, entusiasta y dedicado, aprendió con gran rapidez; sin embargo, después de seis meses de práctica diaria, dominaba un sólo movimiento, que ejecutaba casi a la perfección, pese a su condición limitada.

Preocupado por las limitaciones de su formación, le solicitó a su Maestro, que le enseñara otras formas más complicadas.

El Sensei lo escuchó con respeto, pero le señaló que le estaba entregando todo lo que el necesitaba incorporar a su vida de combate, por lo que era fundamental que se tranquilizase y sin quejas, siguiera perfeccionando los secretos de ese único movimiento.

Poco tiempo después, el muchacho fue invitado a participar en un torneo y logró clasificarse como semifinalista. El rival a quien le correspondía enfrentarse para la gran final, era mayor que él, más experimentado y dueño de unas destrezas imponentes.

Nada parecía favorable para que un joven lisiado, tuviese alguna oportunidad, no ya de ganar… sino de salir ileso; sin embargo, el Sensei le exigió a su alumno, consagración total a lo que le había enseñado, sin más complicaciones.

Después de una larga contienda, el vigoroso oponente comenzó a perder concentración y a fatigarse. El alumno, por su parte, continuó aplicando el único movimiento y técnica que dominaba, seguro, sin fatiga, hasta que consiguió derribar a su rival con un impresionante IPPON, dejándolo exhausto, en el suelo.

De regreso a su casa, el muchacho preguntó a su maestro, que caminaba en silencio junto a él, impasible:

- Sensei - ¿cómo pude ganar aplicando sólo una técnica y posición de ataque?

- Aprendiste a dominar uno de los pasos más difíciles de todo el Judo; la única defensa contra ese movimiento radicaba en que tu rival… tomara tu brazo izquierdo.

- Sumado a esto, la fe en todo lo que te exigí, tu espíritu de superación en la adversidad que ya te destaca y… puedes lograr todo lo que te propongas, pues para ser judoka se necesita solo QUERER – CREER Y PODER.

CON AFECTOS DE RESPETO Y DESEOS DE LOGROS OBTENIDOS... BENDICIONES.

SENSEI.-
****

FRACASO EL MEJOR MAESTRO DEL ÉXITO…

Ser positivo es una de las herramientas útiles, para aquellos que la saben usar. No obstante, la mayoría de las personas no lo consigue tras recibir el primer golpe de la adversidad.

Los fracasos duelen tanto, si se es un candidato que pierde las elecciones, como si se es un ejecutivo que recibe un revés empresarial.

Las personas que han alcanzado el éxito duradero, se diferencian del resto en que "su manera de afrontar la adversidad, les permite pasar rápidamente de una emoción negativa a una acción constructiva."

Los sentimiento negativos no son algo que debamos exactamente superar, sino que la superación reside en el aprendizaje desde la experiencia y la "determinación de seguir adelante" con nuestros objetivos.

Aunque nos encontremos doloridos, el sentimiento por lo que construimos, debe prevalecer sobre el abatimiento. Antes que preocuparnos sobre qué actitud tomar frente a un fracaso, debemos poner toda nuestra atención en aquello que funciona y cuando lo hagamos, la propia disposición también mejorará.

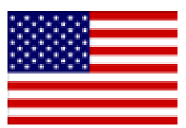
A menudo, luchamos estérilmente con la pena que impone la derrota y progresivamente, sentimos menor confianza en el próximo asalto al objetivo.

En cambio, los que saben mantener el éxito continuo, hacen uso de estas experiencias, no ven una debilidad o un retroceso, una razón para desconfiar, lo que para ellos significa solamente… como una forma más, de no hacer las cosas.

UN FRACASO O LOGRO: constituye un regalo o advertencia para aprovechar.

Ikken Hissatsu

Manuel D. Beauchamp





El término Ikken Hissatsu ha sido motivo de controversia desde su concepcion temprano en el siglo 20. En el principio este fue utilizado para ilustrar otro concepto: Kime. Fue utilizado para enseñar a los estudiantes de karate do a enfocar su energía y concentración en un solo golpe.

Recuerde, temprano en la historia del karate moderno, este era una forma de combate considerada como “extranjera”, originaria a centenares de kilometros al sur de las islas del Japon. Los primeros instructores de Shotokan sabían que la única manera que los habitantes del Japon aceptaran al karate como parte de su cultura era “japanizando” el karate.

Kendo y el kenjutsu habían sido siempre la manera honorable de combate en epoca de guerra y forma deportiva por siglos en Japon. Un concepto familiar para estos era Ichi Geki Hissatsu.

Ichi Geki Hissatsu significa “matar de un solo ataque devastador”. Para el samurai ésta era una idea crítica, y ciertamente una cuestión de vida o de muerte. Si su corte no era confiado y rápido, él era un samurai muerto. En el kendo moderno, aun cuando ya no es una cuestion de vida o muerte, el concepto sigue siendo parte escencial del arte. Kendo, como deporte moderno se ha desarrollado en un juego de quién marca a su oponente primero en el Men (cabeza), Do (sección media), o Kote (muñeca). No mal interprete mis palabras, aun cuando se este usando casi 10 kilos de armadura rellenada, una golpe con un shinai (espada de bambú) es doloroso. Practiqué el kendo por mas de un año, y una de mis primeras lecciones era golpear primero y no ser golpeado. Creanme un golpe de shinai al Men, hará que sus oídos suenen por un bueno rato, y es mejor tener un frasco de analgesicos para el dolor de cabeza.

La mejor manera de describir la versión moderna de Ikken Hissatsu, es estar totalmente comprometido al ataque. Si se ve una apertura en la defensa del oponente , ataquelo de manera decisiva. El término “matar con un solo golpe”, puede venir del hecho de que el karateka debe ser capaz de detener el ataque de su oponente de una manera terminal. Esto significa que el ataque tiene que ser rapido y fuerte.

Hay centenares de historias reales y ficticias que rodean Ikken Hissatsu, discutiremos éstas en artículos posteriores, al igual que las posibilidades verdaderas según la anatomía humana.

¿Puede ser hecho? Dada las condiciones apro piadas, sí.

Recuerdo que hace algunos años hubo un caso de un estudiante de secundaria que mató otro estudiante con un solo golpe al pecho; esto ocasiono un infarto masivo al Corazon, muriendo antes de que llegara ayuda medica.

Hay numerosas historias sobre aficionados de deportes (y atletas) que han perecido por golpes de pelotas de lacrosse, beisbol, discos de hockey, etc…

¿Puede un puño humano o patada alcanzar esta clase de fuerza? Yo diría que sí.

El golpe de un boxeador podía embalar hasta 500 kilos de fuerza con un impacto sólido a una blanco bien puesto. Un experto en Tae Kwon Do podría golpear con el pie con una fuerza de cerca de 600 kilos por centimetro cuadrado. Un practicante de Muay Thai podría comprimir el pecho de un opositor cerca de cinco centimetros con un golpe de rodilla con una fuerza de mas de 700 kilos por centimetro cuadrado. Esto equivaldria a el golpe de un automovil a 35 kilometros por hora.

¿Cómo los antiguos entrenaban para adquirir Ikken Hissatsu? En dos formas: Kata y Makiwara.

Si usted ha notado, las técnicas en el kata donde se expresa el kiai, ese es el punto de Ikken Hissatsu. En ese punto usted debe centrarse en su intención de parar a su enemigo. Debe ser hecho con intención, energía, y enfoque. Confíe en un ataque decisivo.

Makiwara es un dispositivo de entrenamiento desarrollado por la gente de Okinawa para practicar Kime, exactitud, y para endurecer las armas naturales de su cuerpo (nudillos, palmas, bola del pie, etc…). Se debe golpear con concentración, y de manera lenta al principio. Con mas entrenamiento se golpea con mas fuerza y rapidez.

Los antiguos entrenaban de esta manera con centenares de repeticiones de kata, y golpeaban el makiwara al punto de prácticamente deformar sus manos y pies. Ésto puede ser un poco extremo para el practicante moderno, pero el kata es escencial para el desarrollo de todo karateka serio.

Wing-Chun Principles in Depth

by Sifu Murat Kaplan



Introduction

Through generations, Wing-Chun Kuen has managed to retain its focus as a practical fighting art. It has avoided being modified into a competitive (rules based) point-scored sport or demonstration art. The most devastating Wing-Chun strikes (eyes, throat, groin, and knee) are far too dangerous even for freestyle competitions. Wing-Chun tournaments are rare or unknown to public and martial arts community. Therefore, its competition is rarely seen.

Wing-Chun is not just a collection of unrelated forms and techniques. It has a core set of guiding principles which allows practitioners to decide what correct or incorrect Wing-Chun is. This keeps the art a pure and integrated fighting system, while allowing direction for refinement that is consistent with its principles.

These guiding principles are strictly practical and are part of the reason for Wing-Chun's uniquely scientific and logical approach to fighting. The nature of Wing-Chun is such that it is quite easy to accept that a woman did indeed have some role to play in its development. It is an extremely logical, scientific system, which always makes use of skill over strength, economy of motion over flowery motion, and is well suited to someone of smaller stature and strength.

All Wing-Chun techniques serve a practical purpose. There are no flowery movements or graceful techniques that mimic animal movements like others popular Kung Fu style such as Hung Gar. To the uninitiated, Wing-Chun does seem to appear less effective comparing with more dramatic styles, like Shaolin, Karate, Tae Kwon Do, or Kick Boxing. Its techniques are simplified to the max to train the students to defeat the opponent in the most efficiency way (economy of motions),



therefore, Wing-Chun practitioners pride themselves on plain-looking but deadly effective techniques.

In practice, the techniques of Wing-Chun may be interpreted and understood either in terms of body mechanics or in terms of Fa-Jing (explosive force). Wing-Chun does differ from most internal styles in that Wing-Chun training is generally vigorous, fast and forceful and often works well with partners. While some say that, even tense, it is possible to use Wing-Chun; such an unsophisticated approach is easily defeated by a skilled Wing-Chun practitioner. Such skill does not come automatically. The difference in the application of techniques can be subtle. Proper instruction is crucial.

This is not to say that Wing-Chun relies on brute strength. On the contrary, softness (via relaxation) is fundamental to the style, and essential to deflect, negate, and use an opponent's power against him. Many people are new or have little knowledge of Wing-Chun usually question the practitioner's ability how to generate powerful strikes via softness and relaxation during the training. Being relaxed while training does not mean that Wing-Chun strikes are soft, its motion is like water but strike like a brick wall.

Close Range Combat

In martial arts, close combat (often known as a hand-to-hand combat) includes battling both armed and unarmed at extreme close range. It is the most ancient form of fighting known to mankind. A majority of cultures have their own particular histories related to close combat, and their own methods of practice. There are many varieties included in martial arts, such as Muay-Thai, Shaolin, Karate, Wrestling, Boxing, Jujitsu, and Wing-Chun.

Among all of these existing fighting styles, Wing-Chun perhaps is the most close-quarter-combat fighting art that has been around probably thousands of years. It was designed purely for fighting rather than artistic or sport applications.
It is one of the most well-known styles to emphasize close range fighting. Ideal Wing-Chun fighting distance is fist, elbow and knee range (including the head butt). While the Wing-Chun Dim-Gerk (forward front kick) can be considered a long range weapon to close the gap between the practitioner and the opponent, it also bridges the Wing-Chun fighter up close to the opponent. The practitioners concentrate on "open entry techniques" - getting past an opponent's kicks and punches or closing the opponent's gap to bring him into close striking range.

Wing-Chun teaches that it is always possible to get past an opponent's long range technique and close in to fight on Wing-Chun's terms. A kick can be jammed or intercepted before its full extension, before it develops full power. A kick can also be exploited when it is being withdrawn, as all kicks inevitably have to be. A Wing-Chun practitioner will rush in during these times, using quick footwork to close the distance. A favorite Wing-Chun saying is "Greet what arrives, escort what leaves and rush upon loss of contact" to emphasize its close range and stick-to-your-opponent approach to fighting.
Wing-Chun's reputation as a style suitable for smaller sized people (However, stronger and larger sized people learn Wing-Chun correctly can be extremely dangerous.) arises partly from the advantages close range fighting gives to the smaller person. At close range, a smaller person will still be able to develop full power in punches and kicks, as long as there is sufficient space to fully extend his limbs. A longer-limbed opponent at the same distance will be crowded, unable to extend fully and develop full power.

Lightening Speed

Wing-Chun values speed over power. However, having the power on top of the speed is a bonus. A fast punch that is too fast to be avoided is better than a powerful slow punch that can be dodged or deflected. And again, a powerful slow punch can really hurt.

Striking inevitably opens up part of your own body to be attacked. A fast strike reduces the exposure time. A punch is faster than a kick, so punches are emphasized over kicks. This does not mean that Wing-Chun has less kicks than punches (a well rounded Wing-Chun fighter should be able to blend all the kicking techniques into the punching techniques equally 50/50). Punches are also safer as they do not disrupt the body's centre of gravity as much as kicks do. Wing-Chun kicks are kept low, below or slightly above the waist, so as to not to be grabbed by your opponent's faster hands (again, this is consistent with the Six Points Harmony theory). A Wing-Chun practitioner who is committed to the system would gradually learn how to utilize kicks as often as punches.



Wing-Chun's emphasis on speed arises naturally from its close range fighting focus. At close range, a punch has less distance to travel and so will meet the target more quickly. At close range, hand positions can be difficult to see because of this heightened speed and Chi-Sao comes in handy because it helps the practitioner to rely on sticking with the opponent's limbs without watching. This is the main purpose why Chi-Sao is used to train a Wing-Chun practitioner to sense his opponent's hand position and probe for holes in his defense, from touch alone.

The Wing-Chun stances are also designed for speed. The feet are kept about a shoulder's width apart, forming a good balance between speed and stability. A wider stance would be more stable but would slow down kicks and footwork.

A highly trained Wing-Chun practitioner achieves maximum speed by acting reflexively and instinctively to his opponent's moves, such as closing the gap or intercepting when the opponent first initiates. Chi-Sao training will help to progress in this. He does not think "if my opponent does this I will counter with that". Instead, he just let his limbs and his "Kung-Fu" handles the work for him naturally.

Because the range in Wing-Chun is typically so close, there is generally no time to react to visual stimuli. The art is essentially tactile, and the practitioner learns the "feel" of correct technique only through extensive drills with skilled partners. The opponent is not an object. When you see his coming attacks then your eyes will tell your brain to process the information prior to stimulating your limbs to defend and by the time your hands react, the chance is either fifty-fifty or perhaps it is too late.

The Power of Wing-Chun Punch

This is the defining technique of Wing-Chun. Punches are thrown as if pulling a string off the centerline of your chest, with the elbow down and in front of the body which is totally supported by the weight of the practitioner. The fist is held vertical and the contact points are the bottom three knuckles. The fist is twisted on impact for maximum effect consistent with the Six Points Harmony (Wrist, elbow, shoulder, hip, knee, and ankle), on the same vertical plane.

• Speed - Because the elbow is not swung back behind the body, the vertical punch is faster that the conventional roundhouses punch - the shortest distance between 2 points, being a straight line. As body rotation is not a key part of the Wing-Chun punch, the interval between punches is minimized. In contrast to the roundhouse punch, or punch from the waist as seen in other martial arts, the Wing-Chun punch is like a machine gun, not a cannon; it seeks to overwhelm the opponent through a constant bombardment of strikes. This fact allows the Wing-Chun practitioner to punch repeatedly, in a controlled fashion, without over-rotation or sacrificing body positioning. The force of the punch is maximized by integrating the punch with forward body movement, where the arm is linked to the body by keeping the elbow on the centerline. Thus, reliance on the weak shoulder joint is significantly reduced. Additional acceleration in the final stage of the punch is provided by the natural upwards snap of the wrist, imparting the legendary 1-inch-punch power.

• Energy - The Wing-Chun punch seeks to hit with maximum force but with minimal momentum transfer. The philosophy is that the damage is done when the punch lands and a short space beyond. Pushing through with the punch serves no purpose as it forces your opponent out of your striking zone, and compromises your balance. The practitioner learns to generate much energy in a short range, through structure and relaxation. Damage to the opponent's internal organs and brain is the goal.

• Protection - Keeping the elbow low and forward protects the front of the body, whereas swinging the elbow back would open up the front of the body to attack.

• Hand strength - The vertical fist places the knuckles forward, allowing them to take the impact of the punch and transmit the force down the back of the hand. A horizontal fist, in contrast, puts the finger joints in front of the knuckles so the impact must be taken there, making it easier to break the fingers. This can be tested by punching a wall with a vertical and then a horizontal fist. Note that the vertical fist can be used to strike a hard wall without causing pain at medium levels of force. This is not possible with a horizontal fist. In the vertical punch, the bottom fingers (the shorter metacarpals) are the primary striking points. These shorter (more stable) points are linked in a direct line to the Ulna, the larger of the 2 forearm bones - the radius is floating, and weaker. With the vertical punch, the 2 forearm bones (radius and ulna) are parallel and not crossed as in the more common horizontal punch. The Ulna is in turn, rocketed into the humorous providing a direct linkage for maximum strength.

• Force redirection - The vertical punch redirects the force from the punch downwards into the puncher's legs and into the ground. In contrast the horizontal punch redirects the force from the punch sideways into the puncher's waist. This gives the vertical punch a more solid foundation.

The force redirection can be easily tested. Hold your fist vertically in front of you, your elbow down, one foot behind the other. Ask someone to push against your fist and you will feel his force being redirected into the ground. Repeat, but with your fist horizontal and your elbow at shoulder height and to the side. You will feel his force twisting you sideways, leaving you with nothing to push back against.

The vertical punch is the basis for the Wing-Chun chain punch - alternate left and right vertical punches thrown in quick succession, resulting in a fast flurry of a few punches per second. The chain punch is simple, effective and difficult to counter.
Wing-Chun students are taught that when in doubt as to which technique to use, they should attack with the chain punch. This avoids the "analysis paralysis" that can occur when an overly-trained martial artist gets into an unstructured street fight.

The Wing-Chun Centerline Concept

Wing-Chun emphasizes attack and defense along an imaginary vertical line drawn along the eyes, nose, throat, navel, knees, and groin. The human body's prime striking targets are considered to be on or near this line (108 vital points on the human body can be easily targeted by striking one point and keep expanding following the plum flower shape rules of thumbs). This is in the belief that the fastest path between two points is a straight line. Some blocking movements however, can be circular.

A Wing-Chun practitioner will strive to protect his centerline and attack his opponent's. Footwork is used to move your centerline away from an opponent's attack and to position your hands and feet to attack and invade his centerline.
Wing-Chun techniques are "closed", the limbs drawn in to protect the centerline and also to maintain balance. The hands should not move beyond the vertical circle that is described by swinging the arms in front, with the hands crossed at the wrists. To reach outside this area, footwork is used.

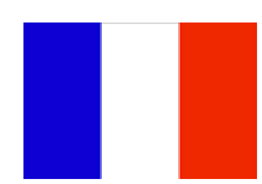
One subtle advantage of attacking the centerline is force redirection, or rather the lack of it. Hitting someone on the side (for example the shoulder) will cause the recipient's body to turn, absorbing some of the force. Hitting someone in the center causes more of the shock of the punch to be transmitted to the body. Approximately eighty percent (80%) of the human body is fluidic; hitting someone in the centerline will draw a diaphragm which makes it very difficult to breath. This can be easily illustrated by filling an empty bucket up with water and then whipping the bucket with a stick. The wave travels thru the bucket and doesn't stop instantly; it continues to move for a little while. Same with our body: if being struck, the wave will shock our body.





The NING MUI Monastery

Lex Reinhart



In August 2002 Lex Reinhart came from Switzerland with his partner into the northern region of the French Ardèche with its genuine and largely unaffected nature. The remarkably inspiring surrounding area immediately persuaded them to realize the project of the NING MUI Monastery.

The place

The NING MUI Monastery is situated at 750 meters above sea level in a valley where ridges smoothly merge into one another and from where on a clear day you can see Mont Blanc. The great ashlars on various places of the buildings suggest that they might have been retrieved from the nearby Château de Roch bloine from the 10th century because pratically nothing remains of the castle. Engraved above one of the doors is the year 1639. Some of the stones exhibit patron saints and cruxes. Perhaps the courtyard served as a harbourage for pilgrims.

Not far away lies Le Puy, a traditional starting point of the famous pilgrimage route to Santiago de Compostela in the north of Spain. The Monastery ensemble is V-shaped and orientated to the south. Thus, the court between the two houses is not a square space between stonewalls but rather an outdoor area that opens up towards the sky and like a terrace allows you to look over the other side of the valley and gaze at the far horizon. The Monastery's nature reserve of over 60 hectares (150 acres) offers the luxury of space, privacy and peace.



This is exactly what Lex Reinhart and his partner envisionned: a place for in-depth training and contemplating the essence of your being.

The people

Lex Reinhart is an expert in diverse martial and healing arts as well as the handling of various weapons. He has trained in Chinese, Japanese as well as European martial arts. He delved into the sports aspects by taking part in competitions, attending training courses at the Swiss Federal Institute of Sports and by directing the fighting section within the Swiss Wushu Federation (www.swisswushu.ch). He established the NING MUI Gong Fu Organisation in Switzerland which acts as un umbrella for different schools and founded the Swiss Gongfu Association (www.swissgongfu.ch). He is also an international referee with the World Kuoshu Federation and its representative in Monastery.

France (www.frenchkuoshu.fr). His main focus is training and teaching Yongchunquan (Wing Chun), Yiquan and Qigong. The idea for establishing the NING MUI Monastery is based on the wish to put a profound study unswervingly into practice and to spend time on the inner values of martial arts like health and philosophy. In 2003 his son Christopher (17) joined him to live at the Monastery.

What to expect

The name Monastery (in Chinese si) is not a religious reference. A monastic community is a group of people that live together abinding to certain rules. The word ‚Monastery' has associations of remoteness, peace, contemplation, thus ‚taking time for reflection' and study.

Subjects at the Monastery are not only training and practice but also daily tasks like cooking.

The Monastery offers retreats on different topics of about one week but is also available for individual visitors or small groups. The facilities offer the usual standard, the daily routine and training aim of simplicity and essentiality. People come here for different reasons. A young man lived here once for eleven months after having hit the end of the road. In coming to the Monastery he saw his last chance to overcome the impasse. Intensive physical exercise by means of Gongfu and Qigong as well as outdoor working meditations gave him the encouragement and strength that he needed. You should benefit from the environment to deenergize, take a brake and focus your energy on the present moment. To harmonise body, breath and mind can enhance our self-awareness and change our way of life which can get us closer to our objectives. At the NING MUI Monastery you can recharge your batteries away from your familiar surroundings. As there is room for perception, knowledge and development you should be able to gather and strengthen your energies and get deeper into your martial arts.

The Ultimate Sword Days

This summer 2010 you can experience ten days the living spirit of the sword and get incredible insight into the old crafts of sword making, fencing and the Way of Tea. Under professional guidance of four Masters this Forging Class & Sword Seminar Retreat offers the unique chance, unrivalled in Europe, to gain well-founded insight into a legendary craft and to master the sword – one of the most eminent and sophisticated weapons of all times. As it divides and cuts through sharply, it represents the human mind's fierce faculty of judgement.

The moment physical strength merges with will and intellectual power, the sword becomes a symbol of justice, representing the moral development to the point of mastery. 'He who masters the sword will know himself – only he who knows himself, is able to recognise others'. In the exceptional ambiance of the NING MUI Monastery you can get to the bottom of this 'Sword Spirit' by starting out with its raw form, namely a piece of steel and then look into the finest technical details of handling such a weapon. Due to the provided framework, you will be able to forge your own sword from scratch with forge, hammer and anvil and return home with it, as well as with a lot of expertise. Furthermore, the individually adapted and progressive training sessions will allow you to safely acquire efficient sword techniques.

Do not miss this unique event and book now. For more information and the Retreat dates please visit www.ningmui.com/monastery, the ‚NING MUI Si' site.

A stay at the NING MUI Monastery leads to personal balance, a positive outlook and confidence in all situations.

Author

NING MUI Monastery – Cristina M. Sokol
Telephone +33 6/ 74 01 40 06
E-Mail info@ningmui.com, Internet www.ningmui.com





Retrato de un Gran Maestro Internacional

El Capitán Jacques Levinet

Reportaje y fotos - Édith Levinet

ACADÉMIE JACQUES LEVINET

AJL

Un Trayecto Ejemplar

Después de haber llevado al mismo tiempo una carrera de capitán de policía y de profesor diploma de estado de kárate, el trayecto de 40 años de práctica y de enseñanza de artes marciales de este experto ahora internacional, se edificó y ha sido jalonado alrededor de experiencias a cuatro esquinas del mundo que traído a la obtención (en Londres, en New York, en Los Angeles, en Sydney y en Rusia) de las distinciones más altas y títulos de artes marciales como mejor oficial instructor europeo de policía, de Maestro de artes marciales, luego de Grande Maestro y últimamente de pionero de nuevos métodos para las artes marciales y las fuerzas de orden.

Un trayecto atípico para este inventor cuyos métodos, a la atención de los civiles y de los profesionales, han sido reconocidos y plebiscitados sobre el plan internacional por los maestros los más grandes, los expertos de las fuerzas del orden y las unidades especiales de policía y de ejército del mundo.

Una unanimidad en el mundo de los artes marciales y de los profesionales que ha sido saludada en muy numerosos países como en los Estados Unidos, en Australia, en Japón, en Alemania, en Inglaterra, en Dinamarca, en Bélgica, en Bulgaria, en Hungría, en Italia, en España y últimamente en Rusia. No es pues un azar si este francé es en lo sucesivo el presidente de la Federación que lleva su nombre, a saber la Academia Jacques Levinet o a AJL, cuyas representaciones en numerosas regiones francesas y en el extranjero.

Para el 40o aniversario de su epopeya quisimos en saber más sobre esta personalidad y fundador único

Virtual Magazine :« ¿Cuándo y cómo le viniste a los artes marciales?

Jacques Levinet: «Me acuerdo de la respuesta de un Maestro de artes marciales que me dijo un día que tenía caer en la marmita de la poción mágica de los deportes de lucha. Más seriamente comencé a la hora de las barricadas en 1968 en Francia, no para descoserlo, pero para el misterio bajo jacent de la fuerza de los artes marciales. Debuté pues con el kárate a la edad de 17 años porque fui atraído más por un deporte de percusión que de prensión. Luego dos personajes sellaron mi motivación en esta búsqueda. El mítico Bruce Lee y mi primer profesor, el Doctor Bernard Michel, entonces internacional de kárate y fundador del club célebre y francés de kárate, KCM o Kárate Club Montpelliérain, con el que fuimos muchas veces







campeón de Francia. En este dojo he sido tocado por la fiebre de los artes marciales gracias a la llegada y en el encuentro de muy grandes maestros japoneses (como Kasé y Shiraï) con el que tuve la posibilidad de arrastrarme. Más tarde pude irme a Japón y continuar mi entrenamiento con otros grandes Maitres

V.M : «¿Cómo pudo conjugar su carrera profesional y deportiva?

J.L: «Al precio de mucho trabajo porque no existían en aquella época facilidades para llevar de par estas dos orientaciones. Una motivación sin descanso, el placer de perfeccionar sin olvidar los estímulos de sus allegados fueron los motores de este combate sobre varias frentes. Todavía hace falta que ambas carreras no sean antagonistas y, en la materia, el kárate y mi profesión de inspector de policía fueron complementarios debido a su interacción en el dominio de la sangre fría, en la confianza y en la seguridad.

V.M: «¿Cómo le vine la idea de poner a punto nuevas disciplinas?

J.L:« Porque nunca me contenté con mi experiencia y porque busqué en otra parte lo que me aparecía faltar en mi práctica. Paradójicamente es porque era policial que me percibí que ciertas lagunas en materia de formación devolvían problemática de las acciones de coerción. Por otra parte los artes marciales debían ser contingentados al respeto de la ley pero se alejaban del terreno de la realidad de la calle y podía ver sus efectos de por mi oficio de acción. Utilicé pues mis dos experiencias de profesor de kárate y de capitán de policía para encontrar la tercera vía de abertura. Puse a punto pues varios métodos de self defensa tanto para los civiles (Self Pro Krav o SPK, caña defensa, bastón defensa, SPK paar los niños, y para las mujeres) como para los profesionales y las fuerzas del orden (Real Operational System o ROS, Tonfa operacional, bastón operacional, Guardas Espaldas ROS).

V.M : «¿Qué fue el proceso de estas innovaciones?

J.L: «El espíritu abierto y la búsqueda de lo que pasa fuera de nuestras fronteras. Gracias a mis desplazamientos uno por todas partes en el mundo cerca de los expertos más grandes, los grandes maestros, los unidades especiales y otros, tengo ébréché el egocentrismo que acecha a cada uno de nosotros. Es pues en toda modestia, con un gran deseo de aprender pero también de mostrar el fruto de mis búsquedas, que seguí numerosas prácticas en el extranjero, cerca de los más grandes, con el fin de confrontar mi saber y de aprender siempre más. Gocé pues de una experiencia descompasada que quedó intacta porque continúo este periplo con el fin de estar en evolución constante.

V.M : «¿Puede precisársenos brevemente el fruto de sus búsquedas?

J.L: «Varios métodos de self defensa para los civiles, como el Self Pro Krav (SPK), el Self Pro Krav Niños, el Self Pro Krav mujeres, la caña defensa, el Palo Defensa; varios métodos para los profesionales, como el Real Operational System (ROS) que comprende el Tonfa Operacional, el Bastón Operacional, los Gestos Técnicas Operacionales de Intervención y de Protección (GTOIP), el método ROS para las guardas espaldas (Protección Acercada Operacional). Todas estas innovaciones han sido unificadas en el seno de una Academia que comprende en lo sucesivo 5 polos de actividad (artes marciales, combates, self defensa, profesional, coaching) y una veintena de disciplinas. Varias representaciones AJL salieron a la luz en Francia y en el extranjero lo que nos permite enriquecer nuestros intercambios y nuestra experiencia. Varios DVD y libros, en varias lenguas, vinieron para apuntalar estos nuevos métodos que han sido saludadas, para su eficacia, en todo el mundo.

V.M : «¿Basta él pues con tener facilidad relativamente para fundar nuevos métodos en el siglo 21?

J.L: «Ciertamente no porque dar un nombre a una disciplina no es suficiente. Todos nuestros métodos tienen un común denominador y los mismos puntos llaves. Además hay que poner en forma de los programas coherentes de progresión técnica y los estudios universitarios de finalización de los conocimientos para formar a los instructores. Nuestra preocupación no es solamente el reconocimiento por un título o un diploma sino por un saber reconocido en todo el mundo del que hay que estar en la altura. Referirse al pérennisation es un trabajo a largo plazo para que los alumnos se hagan más fuertes que el Maestro. El rizo entonces será cerrado y mi trabajo cumplido. Si, como me decía otro grande Maestro, se critican sólo lo que está bien, entonces soy servido y estoy contento de perseguir mi camino.

V.M : «¿Qué son sus futuros proyectos?

J.L: «Continuar desarrollando nuestra Federación internacional AJL que ahora cuenta a numerosos representantes en el extranjero en varios continentes y pronto, la espero, en Argentina. Devolverme la próxima temporada a varios países extranjeros, que son solicitantes de nuestro saber



, como Rusia, la Academia de Policía de New York, Bulgaria, Austria, Italia, España, Portugal, Inglaterra, Canada y en Argentina en mayo 2010 de donde recibo muchas peticiones de formación y donde tenemos, ahora, un representante oficial a saber Master Shooter (http://www.mastershooter.com.ar). Mi fin hay que demostrar siempre y recuperarse en pregunta. No concibo la idea de un Maestro o de un experto sentado en una silla de modo dictatorial sino más bien la de un eterno educa porque se aprende siempre sus errores y los de otros.



Información Academia JACQUES LEVINET

Tel. 00.33.467.075.044 – Web - www.academielevinet.com



El Aspecto Marcial del Taijiquan: Aspecto Integral de este Antiguo Arte Marcial Chino

Por: Xavier E. Santiago Albizu y Raul Pujol



Cuando pensamos en el Taijiquan, o mejor conocido como Tai Chi, pensamos en ancianos haciendo un ejercicio extremadamente lento y relajante. Tratando de ser tan suaves en sus movimientos para no espantar a los pájaros que merodean el parque donde practican. La gente normalmente no tiene ningún problema viendo el Taijiquan como meditación, relajación, un ejercicio con conexiones a la Medicina China Tradicional, o simplemente un ejercicio para ancianos. Ahora, el mencionar que el Taijiquan es un arte marcial, deja a muchas personas desconocedoras del tema confundidas. ¿Cómo es posible que movimientos lentos y meditativos sean un arte para combate? La respuesta es que esos movimientos lentos son sólo una de muchas fases de entrenamiento, que más adelante explicaré en detalle, para aprender el arte de combate conocido como Taijiquan.

La realidad es que el Taijiquan se originó como un arte marcial y es primordialmente un arte de combate desde su fundación. Los ladrones en la antigua China que perdieron sus vidas a manos de los guerreros de la Aldea de la Familia Chen dejaron atrás sus cadáveres como testimonio de la efectividad del Taijiquan como arte marcial. Fue precisamente en la aldea Chen que el General Chen Wan Ting fundó el arte marcial conocido hoy día como Taijiquan. Los pugilistas Chinos que retaron a maestros como Chen Fa Ke, y Yang Lu Chan después de ser derrotados en diferentes épocas históricas por ellos dos, le daban apodos como “Yang el invencible”, o “Chen el que no tiene igual en el combate”. Maestros como Hong Junsheng en los años 1980s era conocido por recibir muchos retos en el parque donde enseñaba en la ciudad de Jinan en la Provincia Shandong de China. Hong a sus 70 años lanzaba sin aparente dificultad a sus retadores, incluyendo judokas de Japón que viajaron a China a conocerlo y aprender de su arte marcial. Feng Zhiqiang en Beijing fue retado también por un artista marcial estadounidense a principios también de los 1980s al cual Feng derrotó usando su conocimiento en Taijiquan.

Durante el siglo 19 el uso de armas de fuego en la antigua China era común, especialmente con la intervención de las superpotencias europeas y los mismos Estados Unidos de América en la política y economía China. Desde ese punto en la historia hasta los tiempos modernos, el uso exclusivo de las artes marciales en China para el combate comenzó a perder importancia, especialmente luego del año 1900 cuando falló el intento de la “Rebelión de los Boxeadores” de usar sus artes marciales en contra de los rifles y cañones para expulsar de China a las superpotencias occidentales y a Japón. Muchas artes marciales cambiaron su foco de entrenamiento principalmente hacia preservación de las tradiciones culturales y como ejercicio para la salud. El Taijiquan no fue la excepción, especialmente debido a que su método para entrenar los movimientos corporales bien detallados trata primordialmente de hacerlos lentos al principio hasta que se graben en la memoria muscular. En niveles más avanzados se practican a velocidad real (este tema histórico se discutirá más a fondo en futuros artículos).

En realidad el Taijiquan, el cual no tenía ese nombre al ser fundado, se basa en la teoría Taoista



del Taiji lo cual significa en Mandarín “la extrema polaridad”. Cuando le añades el sufijo “quan”, el cual significa puño, entonces significa “Puño o Boxeo de la Extrema Polaridad.” El símbolo de Taiji es mejor conocido por sus componentes individuales que son los polos del Yin y Yang. En la filosofía del Daoismo, la cual busca cómo armonizar al ser humano con la naturaleza, se habla de que todo en la naturaleza está clasificado como perteneciente a uno de los dos polos ya sea Yin o Yang. En el Taijiquan la teoría de los polos opuestos (Taiji) se utiliza en los movimientos del cuerpo en direcciones contrarias para crear un efecto de palanca en contra del oponente. Si uno desea mover una roca gigante, se le hará imposible moverla con sólo empujarla con las manos. Ahora, si buscas un pedazo de madera y un palo largo, luego colocas la madera cerca de la roca para usarla de fulcro, y luego el palo lo usas de palanca al bajar un extremo de éste, causarás que el otro extremo del palo empuje la roca hacia arriba y la mueva con poco esfuerzo. Esa es la Ley de la Palanca en la Física. Esa ley aplica el efecto de dos movimientos contrarios (Yin es hacia abajo y Yang hacia arriba) causando el efecto de mover la roca. De manera similar, esa ley de contrariedades se utiliza en el Taijiquan para que el cuerpo humano produzca palancas y fulcros para derribar, romper coyunturas, golpear, o simplemente restringir a un oponente que amenace la seguridad del pugilista de Taijiquan.

Taijiquan muchas veces es confundida con sus métodos de entrenamiento. Lo que mucha gente conoce y ve en los parques es sólo el nivel de entrenamiento de los principiantes. Taijiquan, al igual que muchas artes marciales tradicionales, tiene su currículo y métodos de entrenamiento progresivo para alcanzar la destreza única que imparte el arte el cual es poder al contacto, rebotar al oponente o golpearlo usando la ley de la palanca y su aplicación en ángulos ventajosos. Esta energía se conoce como “Peng” o rebote en el idioma Mandarín. Como arte marcial, Taijiquan tiene 5 etapas de entrenamiento. Estas 5 etapas, particularmente pertenecen al Método Práctico del estilo Chen de Taijiquan del cual abundaré más en futuros artículos. Las siguientes explicaciones de las etapas de entrenamiento en el Taijiquan provienen de nuestro Shifu(maestro) Chen Zhonghua:

1. Jie Beng Gong- Significa fundamentos. Los ejercicios de Jie Beng Gong están diseñados en una forma que son sencillos de aprender y a la vez enseñan la importancia de los fundamentos de Taijiquan. Estos fundamentos son los principios del Taijiquan el cual uno nunca puede ignorar si uno desea obtener beneficios del Taiji como arte marcial o como ejercicio para la salud. A través de toda la experiencia de Taijiquan, el Jie Beng Gong debe de ser practicado y mantenido. También al Jie Beng Gong se le llama sólo Gong (trabajo en







Mandarín). Jiebenggong te enseña cómo obtener la mecánica corporal para usar el Taijiquan como ejercicio o arte marcial. La razón de practicarlo lento al principio es para que el estudiante se fije en cada uno de los detalles mecánicos del movimiento. Esos detalles se le pueden escapar al novato si se mueve muy rápido al principio. Una vez los detalles de movimiento se graban en la memoria muscular y el practicante los puede de ejecutar sin pensarlo, entonces se puede de mover bien rápido y mantener intacta la estructura corporal que le permitirá ejercer una fuerza mayor a su oponente gracias a las leyes de la Física.

2. Panjiazi- Esto se refiere a aprender las estructuras coreografiadas, o mejor conocido como formas. En general esta etapa incluye la forma Yi Lu (primer camino), Pao Choi (Puños de cañón también conocida como Er Lu o segundo camino), la forma de espada y la forma de sable. En el sistema del Método Práctico, nos referimos a esta etapa como la etapa de la forma Yi Lu. Yi Lu se refiere a la primera rutina o forma. Básicamente la forma Yi Lu te repasa los fundamentos en una serie de movimientos coreografiados. Estos movimientos contienen tanto los fundamentos como las técnicas de combate del Taijiquan. Yi Lu también se le conoce como "Gong en movimiento". Se practica lento al principio por las mismas razones mencionadas anteriormente.

3. Chaishou- Esto se refiere al desmenuzar cada uno de los movimientos en las formas para aplicarlos contra un oponente real. En español podemos sencillamente llamarle a esta etapa "Aplicaciones". Chaishou es una etapa de probar las técnicas del Taijiquan. Ayuda al estudiante a ver si está ejecutando cada una de las técnicas correctamente. Al ejecutarla correctamente, no debe tener problemas en lanzar un oponente o aplicarle llaves o golpes. Chaishou también se le llama "el Método de Gong". Lamentablemente esto es una fase del Taijiquan que ha sido ignorada por muchos por razones que explicaré en futuros artículos.

4. Tuishou- Conocido en español como "empuje de manos". Esta es la primera de las etapas sintetizadas. En esta etapa un ambiente simulado de combate con el Taiji es creado para que el estudiante pruebe la validez de lo aprendido. Esta etapa envuelve trabajar con el oponente en recibir golpes, neutralizar los mismos, y devolvérselos al oponente. Es una ejecución completa de una defensa, con la excepción de que se está ejecutando en un ambiente controlado. Tuishou es la etapa más popular en el aprendizaje del Taijiquan, y también uno de los más malinterpretados por aquellos que no conocen cómo usar su Taiji en combate. Por la razón de que esta etapa es casi real, muchos de los practicantes del Taijiquan creen que el Tuishou es la parte de arte marcial dentro del Taijiquan. Si uno se cree esto último, no progresará mas allá de esta etapa.

5. Sanshou- Esta es la última etapa de aprender Taijiquan, lo cual en Mandarín San Shou se traduce como Pelea Libre o Mano Libre. En Sanshou, el objetivo se vuelve en la defensa. Los principios de Taijiquan ya están engranados en los movimientos del practicante. Ya el practicante llegó a una etapa en la cual puede mover su cuerpo libremente sin preocuparse ya si sus movimientos se conforman a los principios del Taijiquan. Esta es la única etapa en donde el Taijiquan es considerado un arte marcial. Esta etapa debe de estar apoyada por las últimas 4 etapas. En adición al entrenamiento con pesas como lo es la espada, sable, palo y el sacudir la lanza. Estos últimos métodos añadidos le darán al practicante fuerza adicional para situaciones reales de combate.

Lamentablemente, por razones históricas que mencionaremos en nuestro próximo artículo, lo que el público en general hoy día cree es que Tai Chi se trata únicamente de los ejercicios de principiante (moverse lento), que sólo es un ejercicio para ancianos y que los que le atribuyen habilidades marciales a los pugilistas de Taijiquan lo basan en la creencia de "poderes mágicos" basados en el "qi". El concepto del "qi" es un concepto cultural tradicional Chino complejo que tiene muchos significados según el contexto en que se mencione. En el Taijiquan, lo más importante es seguir unos principios de movimientos corporales y estrategias de cómo aplicarlos contra un oponente. Para beneficiarse al máximo del Taijiquan como ejercicio para la salud o como arte marcial, debemos concentrarnos en trabajar los principios de manera reproducibles y no enfocarse en conceptos que no pueden ser probados. Si el Taijiquan se practica siguiendo las reglas de movimiento, será un excelente ejercicio porque se aprenderá a moverse en formas que normalmente los seres humanos no nos movemos. Para ser un artista marcial con capacidad para defenderse, la persona tiene que estar en buena condición física. Además practicar el Taijiquan como arte marcial le permitirá gozar verdaderamente de los beneficios de salud del Taiji.

Hay razones históricas de por qué el efectivo arte marcial de Taijiquan, que en sus comienzos ni llevaba ese nombre y era simplemente el boxeo de la familia Chen en La Provincia Henan de China, se convirtió en los ojos de la mayoría del mundo es sólo un reflejo de lo que verdaderamente es. En nuestro próximo artículo exploraremos la historia del Taijiquan, cómo evolucionó al ser enseñado fuera de la aldea Chen, y cómo ha sido preservado como arte marcial por un puñado de maestros dedicados que hoy día comparten el legado marcial que este arte Chino maravilloso tiene para ofrecernos como pugilistas y como seres humanos interesados en mejorar nuestra salud física y mental.

Martial Arts In Cameroon: Within Amateurism And Professionalism

Sensei Fred Jeremie Medou Ngoa
2nd Dan Black belt Karate Shotokan
University of Yaounde II, Cameroon Doctorant (Ph.D) student
Email: medjermi @yahoo.fr



Nearly all Cameroonian have practices or admired red however an activity going in the field of martial arts. A minority still continues to practices. The number of those that abandons the practices of martial arts exceeds the number of those who become members in the different martial arts clubs found in the country. A question remains, is it due to the professionalism and amateurism which is reason of the cause or just merely the general interest granted by public authority of the nation concerning soccer football and the illusion that those who will practices the sport will become wealthy. To bring some answers to the question among so many other problems in relationship to martial arts in Cameroon, we have resorted to participating observation, interviews, and reading various documents linked in general with martial arts.

It is important to notice first of all on the "balance of values", amateurism weighs more than professionalism and this for several reasons which are structural, functional, cultural, economical and many others.

On the structural plan, one can say that state of Cameroon du recognizes the practices of martial arts in general with their respective federations and associations in link to their successive ministries but the structure does not always means the function.

Therefore, on the functional plan, we can notice in the different Cameroonian's federations and associations, a weak mastery of the management of these structures. These ones are notably managed by those in charge of these federations proportional according to their educational level and taken in consideration their interest. Therefore, instead of assisting a harmonious working function of these structures, one assist to their permanent dysfunctions or to their notoriously insufficient working.

On the cultural plan, the martial arts which are practices and recognized by the state of Cameroon in majority are external (hard) systems in particularly Asian in origin. Apart from language use, to practices these arts, the gestures are assimilated and almost repeated comfortably without cultural obstacles. However, from views of others that who does not practices the arts or reprove the practices are generally carriers of discouragement. Generally, it requires a mind of convictions to those who practices the disciplines.



Apart from an environment where the culture of the law surpass the one of the combat, the Cameroonian for most rely in state supposed to be "State of right" which is supposed to be protective of their rights and their goods , the martial arts practices being considered like reserved to hooligans and also illiterates. Indeed, if it is true that multiplication of the movie theater-clubs often entailed some established misconceptions, it remains nevertheless that all visualization suppose an imitation, but it does not prevent a selection of the good side of movies and also documentaries.

On the economic plan, the abandonment of different Cameroonian martial arts federations by the state, due to smallness of the budgets allocated to these last ones makes them a surrounding of struggles for few that exists. And this from ministries to federations while passing to big and small clubs. In these conditions the athlete becomes the only element and unique means of hope to make possible the different clubs alive. And in an environment where unemployment hits youth very exentsively , one attend sthe impoverishment of the clubs inspite of very astonishing talents that with passing of time vanish with it , or fall inexorably forgotten, due to a lack of means and encouragement. The consecration of their time not being dedicated anymore that to the wild research of employment or "life" to the detriment of the practices of any sport of combats. This kind of reflexe to comeback, but too late , in the case of aggression threat, or even of admiration that generally ends up dimming to the look of previous considerations mention above among so many others.





Las Artes Marciales son autoconocimiento y superación personal

Eloina Fernández



Si nos quedamos en lo aparente, la mayoría de las personas que se acercan a las artes marciales lo hacen buscando un método de defensa personal o una forma divertida de hacer ejercicio. Y no nos equivoquemos, las artes marciales cubren estas dos necesidades, pero si profundizamos un poco mas en la naturaleza de estas disciplinas, descubriremos que poseen un trasfondo más rico. Y no me refiero a la filosofía de la vida que se esconde detrás de cada estilo-eso esta ahí, no se puede negar-por supuesto habría mucho que hablar sobre ello. Me refiero a algo mas general y que atañe a todas las artes Marciales sin diferencia de estilo: LOS BENEFICIOS PSICOLOGICOS que aportan al practicante; estos beneficios pueden pasar inadvertidos hasta para el propio alumno, en el sentido de que los experimenta, se beneficia de ellos, pero no siempre es consciente de que están allí.

Todos los que practicamos algún tipo de arte marcial hemos visto en nuestros compañeros, e incluso en nosotros mismos, como la disciplina que practicamos nos ha “enganchado”. Si no entrenamos un día nos sentimos muy mal y nos resultaría difícil abondar su práctica.

Los beneficios psicológicos que nos aportan las artes marciales son varios, en esta ocasión nos concentraremos en el autoconocimiento y superación personal que el entrenamiento marcial nos aporta.

Las artes marciales nos aportan sin duda un valor muy importante que es el afán de autosuperación; cada día tiene que ir mejorando el trabajo de cada uno, se da un paso mas en el aprendizaje y lo que no salía, comienza a salir gracias al esfuerzo personal del practicante. Esto además va a proporcionar un gran autoconocimiento ya que supone una observación constante de nuestras posibilidades y limitaciones.

Tampoco hay que olvidar la confianza en uno mismo que puede proporcionar el ser experto en Artes Marciales, no solo por la seguridad personal a la hora de salir a la calle (sobre todo las mujeres), sino de forma más directa durante la práctica. Al ser consciente de los propios progresos por medio del examen de grados y de la propia autopercepción de mejora, se le enseña al alumno que trabaja por lo que quiere conseguir será recompensado. Además todo esto incidirá directamente en la autoestima del practicante, que irá comprobando como en el transcurso del tiempo van mejorando su coordinación, agilidad, flexibilidad, resistencia, orientación espacial, etc.
Por lo tanto las artes marciales son un modo de vida, que directa e indirectamente mejoran nuestra salud tanto mental como física.

Martial Arts are self-awareness and personal growth

Eloina Fernández





If we stay in the apparent, most people who come to the martial arts are looking for learning self defense or a fun way to exercise. And make no mistake, martial arts, covered this two things, but if you dig a little deeper into the nature of these disciplines will discover that possess a richer background.

I am not referring to the philosophy of life that lies behind each style, that iis there, you can not deny,and of course have much to talk about it. I mean something more general and that concern to all martial arts style without difference: The psychological benefits they bring to the practitioner, these benefits may go unnoticed even to the students themselves, in the sense that they experience benefits from them, but not always aware that they are there.

All of us that practice some form of martial art have seen with our partners and even ourselves, as we practice the discipline has "hooked" us. If you do not train one day you feel very so it will be difficult to quit.

The psychological benefits martial arts provide are several, this time we will focus on Self-awareness and personal growth that the martial training give us.

The martial arts provide us with no doubt a very important value that is the desire to better oneself , every day we have to improve the work, we will be learning and what did not go at the beginning at last we can do it through the effort we made. This additionally will provide a great self-esteem as we involve self-observation of our possibilities and limitations.

Nor should we forget the self confidence provideby becoming martial arts expert, not only for personal safety when going out (especially women), but more directly during practice. Being aware of our progress through the grades and test their own self-perception of improvement, it teaches the student to work for what you want and you will be rewarded. Besides all this will impact directly on the practitioner's self-esteem, which will see that in the course of time they will be improving their coordination, agility, flexibility, endurance, spatial orientation, etc..

So martial arts are a way of life that directly and indirectly improve our mental and physical health.

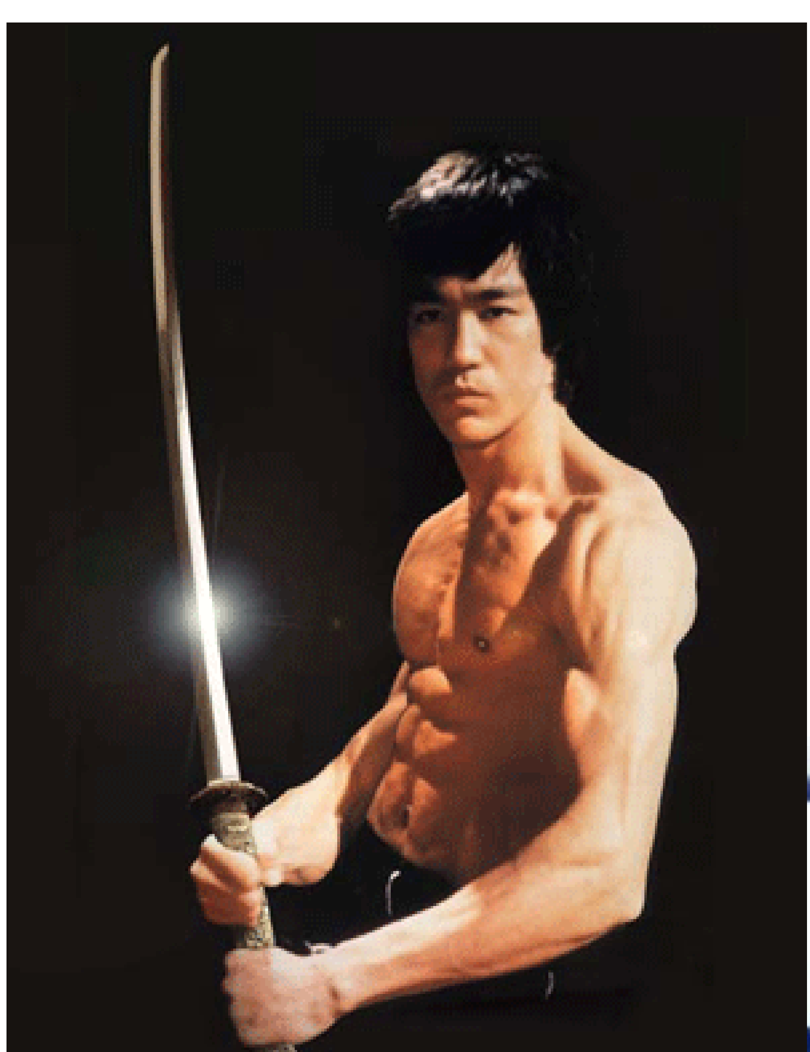
Sobre La Defensa Personal

David Pardo
www.JKDbarcelona.blogspot.com



"Sólo hay un principio básico de defensa personal. Debes aplicar el arma más efectiva lo antes posible al punto más vulnerable de tu enemigo"

Bruce Lee



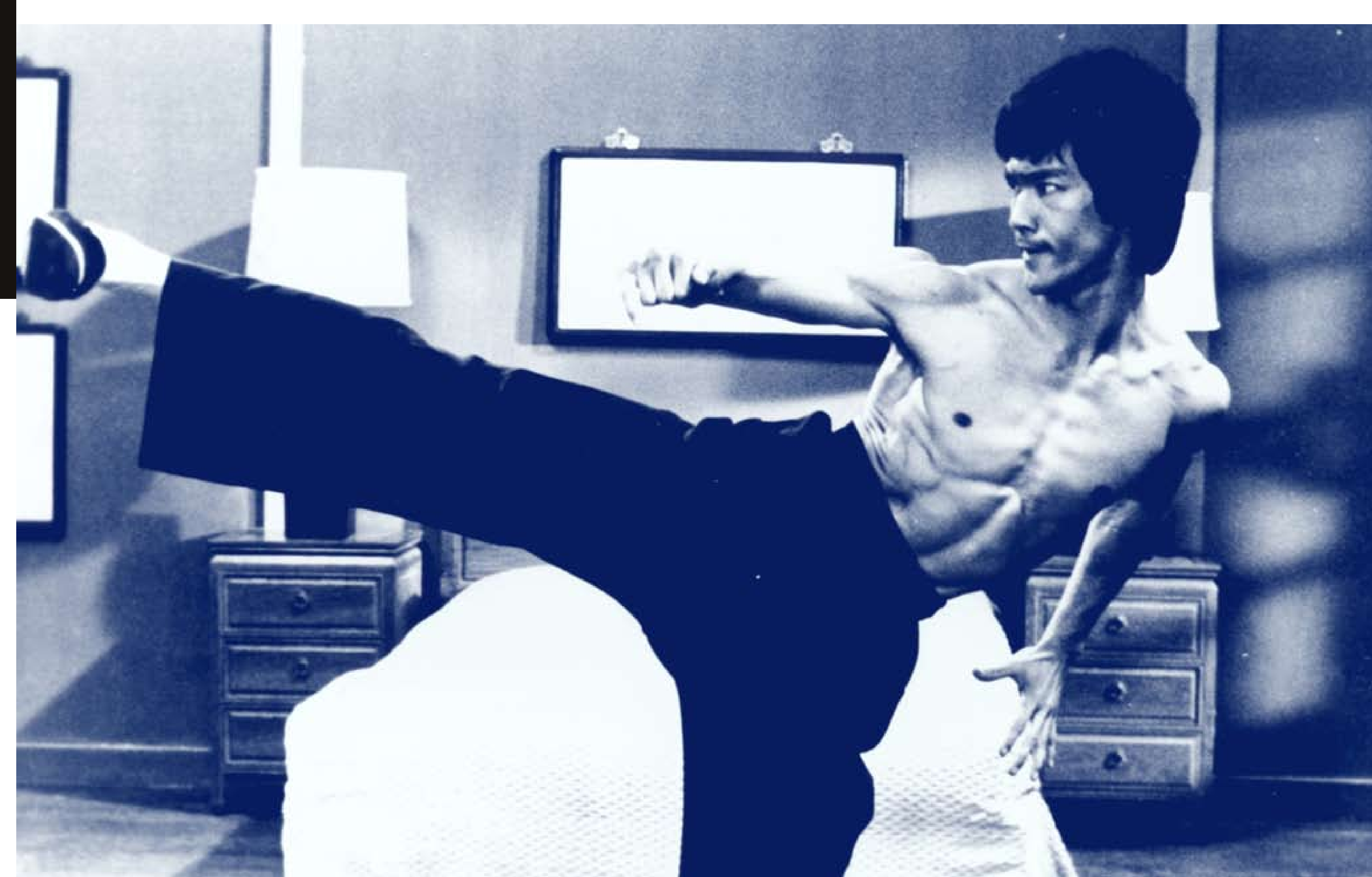
Hoy en día está de moda el término defensa personal y todo el mundo se apunta a esta "nueva" moda de la defensa personal. En primer lugar debemos tener bien claro que los estilos o sistemas no hacen frente a un agresor, sino que los que se enfrentan a estas situaciones son las personas. Esta claro que algunos sistemas o estilos son mejores que otros para un enfrentamiento real, o incluso los deportes de contacto pueden resultar muy útiles, pero siempre la persona será lo más determinante en un combate real. Otro factor a tener en cuenta cuando hablamos de defensa personal son los métodos de entrenamiento, estos deben ser lo más realistas posible. Una manera de trabajar es mediante rutinas preestablecidas, frente a un agarre tenemos que hacer esto, y luego esto, y.... estas rutinas pueden resultar para obtener una base técnica pero hay que recordar que la pelea es libre y cambiante, y va a ser muy difícil aplicar estas técnicas frente a un agresor que no coopera. Las técnicas que debemos usar deben de ser simples y directas, no podemos perder el tiempo en recordar la técnica 3, variante 2 frente a tal agresión. Muchos sistemas dan una falsa seguridad al estudiante al querer encasillar lo que resulta ser libre y espontáneo.

Cuando hablamos de combate real debemos tener en cuanta que hay que utilizar todas nuestras armas naturales (puños, manos, codos, cabeza, rodillas, patadas,....) y no encasillarnos a lo que nuestro estilo propone. Hay que estar preparado para salir airoso frente a cualquier situación y saber adaptarnos a las diferentes distancias que se puedan dar en el combate. Si solo sé golpear con puños desde cierta distancia, el día que me tenga que enfrentar a una situación en la que alguien me coja y no tenga distancia para aplicar mis puñetazos, estaré en una situación en la que durante mi entrenamiento no he practicado y me será mucho más difícil poder defenderme con garantías.

El entrenamiento debe ser amplio y total, trabajando todo nuestro cuerpo, ya que es nuestra integridad la que está en juego y no un trofeo. Otro punto a tener en cuenta es la velocidad, y más concretamente la velocidad de reacción. Pues la mayoría de agresiones se producen de forma repentina, donde tenemos que reaccionar con rapidez para poder defendernos y no darle oportunidad al adversario a que siga lanzando golpes contra nosotros. Hay que entrenar este aspecto de la velocidad y frente a diferentes ángulos de ataque para estar lo mejor preparados, aquí no hay tiempo para pensar, solo podemos reaccionar, y debemos hacerlo de la mejor manera posible, seleccionando los objetivos prioritarios para un combate real como pueden ser los ojos, testículos, rodillas, garganta,.....Recuerda en la defensa personal si que vale todo!

Cuando hablamos de defensa personal tenemos que tener en cuenta el aspecto psicológico frente a una pelea en la calle, debemos trabajar la mente para poder reaccionar y no quedar paralizados por el miedo, por ejemplo. Y como no, la gran olvidada en la defensa personal: la preparación física. Muchos sistemas trabajan innumerables técnicas y olvidan uno de los factores más importantes como es la preparación física, una pelea real provoca un gran estado de estrés por lo que, por lo general, nos agotaremos enseguida. Por esta razón la preparación física debe ser uno de los puntos a entrenar. Como se suele decir, en una pelea en la calle estaremos a una tercera parte de preparación comparado con uno de nuestros mejores días en el gimnasio. Pero la mejor defensa que podemos llevar a cabo es la prevención manteniendo en según que situaciones un buen estado de alerta y evitar el conflicto en la medida de lo posible. Siempre es mejor perder unos euros que terminar en un hospital, cada situación es diferente, pero como dice el refrán: "más vale prevenir que curar".

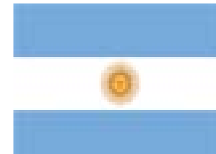
Para terminar me gustaría citar unas palabras de Bruce Lee acerca de su Jeet Kune Do y para lo que fue creado: "El Jeet Kune Do se basa en lo simple, directo y no clásico. No es ritual ni es un deporte. Es defensa. JKD es entrenamiento y disciplina hacia la realidad definitiva en la defensa personal, la realidad definitiva en la simplicidad. El verdadero arte del Jeet Kune Do no es acumular sino eliminar. La totalidad y libertad de expresión hacia el siempre cambiante oponente debería ser el objetivo de todos los practicantes de Jeet Kune Do".





Beneficios De La Práctica Del Taekwon-Do En Los Niños

Pedro Cambiaso
6º Dan ITF
Dir. ATIA



El Taekwon-Do como arte marcial se desarrolla cuando el practicante se consagra en mente y cuerpo al refinamiento de la habilidad en el Taekwon-Do, moderando la búsqueda de un propósito práctico y convirtiéndose en el valor de la práctica.

Es decir, la búsqueda de la perfección en a habilidad, es el punto clave de este arte marcial. Como ejercicio físico tiene influencia en el desarrollo del crecimiento de los niños, en las condiciones de salud de los jóvenes y mayores, constituyendo el tipo de educación que apunta a formar un hombre armonizado en inteligencia, emoción y voluntad mediante acciones físicas.

El Taekwon-Do como instrumento de la educación, establece el propósito de su práctica: hacer del practicante un verdadero ser humano, esto es, mejorar la salud mental y la condición física del hombre, debiendo comprender los principios de las técnicas orientadas a la paz y a mejorar la adaptabilidad a una vida humana más amplia a través de una disciplina constante.

EL TAEKWON-DO COMO DEPORTE MODERNO TIENE TRES METAS IDEALES:

- LA FORTALEZA
- LA VELOCIDAD
- LA EXACTITUD

Se ha demostrado en congresos médicos internacionales, que es un deporte de gran utilidad en la formación de escolares. Pueden practicar los niños de ambos sexos a partir de los 6 años, ya recién desde esta edad están maduros para su aprendizaje. Se enseña el uso de las piernas y los puños a través de un camino físico, mental y espiritual; enfatizando el respeto, la disciplina y la amistad.

Existen cientos de casos de niños que se ha dado un cambio rotundo en su conducta (para bien), tanto en la casa como en la escuela y en el medio en que habitualmente de desenvuelven.

TAEKWON-DO Y SU ENSEÑANZA EN EL NIÑO

El primer gran descubrimiento del niño, es su cuerpo. Todas sus vivencias, emociones y sensaciones serán comunicadas a través de él; la práctica del taekwon-Do brinda la posibilidad de que el niño tome conciencia de cada segmento de su cuerpo.

Dedos, manos, articulaciones, todo puesto en marcha con ejercicios localizados y adaptados a los movimientos del niño; cuanto más variadas y numerosas sean sus experiencias motrices, se encontrará en mejores condiciones para desenvolverse en su vida futura.

Así también se mente desarrollará las bases de la concentración, la disciplina, y una sana y fortalecida confianza en sí mismo.

La formación básica del Taekwon-Do, es preferentemente para defenderse, no para atacar. Es una canalizador en el manejo de la agresividad para no ejercer la violencia.

La filosofía del taekwon-Do bien enseñada es algo más que una técnica de defensa personal.

Es una postura de aprendizaje y sabiduría, saber evitar una pelea es mejor que saber como golpear.

Aprender desde chico como existe la posibilidad de tener sin exhibir lo que se tiene, es una manera de crecer.

Acaso no necesite luego, con los años, imponerse por la fuerza para llegar a ser grande, y esa será la gran victoria del espíritu, la gran victoria del hombre.

Mediante distintas tareas y variadas ejercitaciones, se trata de inculcar y fomentar en el niño el compañerismo y el trabajo en equipo, así como la importancia individual dentro del grupo.

Con el tiempo, todos estos aspectos ayudarán a templar el carácter de los niños. Aquellos muy agresivos atemperarán su conducta, notándose pronto progresos en su comportamiento, siendo más calmos y dándose cuanta de los que está bien y de los que está mal obrando conforme a ello, teniendo más respeto por sus semejantes. Por el contrario, los niños introvertidos y muy tímidos logran afianzar la seguridad en sí mismos, teniendo mayor confianza, mayor iniciativa y aprender a valorarse por sí solos.

El taekwon-Do desarrolla los elementos necesarios y muestra el camino para completar la formación individual y espiritual del niño enfrentándose a la sociedad y ser parte integral de ella. El deporte es mucho más que la simple actividad física y, si se enseña en una forma apropiada acorde a los intereses del niño, puede convertirse en un hábito muy favorable para él. Los padres de estos niños deben ser conscientes de que si no practican deporte durante la infancia, probablemente tampoco lo harán durante su vida adulta.

El ejercicio físico de los párvulos suele llevarse a cabo con miras al desarrollo de la psicomotricidad, la coordinación y el compañerismo. Desde los tres a los seis años, nuestros hijos están en la edad del juego y de la gimnasia de imitación, pero su cuerpo todavía no está preparado para soportar ningún ejercicio de potenciación muscular. La actividad física de este período estará dominada por el juego y el deber:

- Poner énfasis en adquirir soltura, agilidad, equilibrio, fuerza.
- Evitar la competitividad y potenciar el compañerismo y la lealtad hacia todos los miembros del grupo.
- Inculcar desde el principio que lo importante es practicar un deporte, no de ser campeón.
- Divertir.

LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE EN LA SALUD DEL NIÑO PUEDEN SER MÚLTIPLES:

- Aumenta la resistencia cardiovascular.
- Mejora la resistencia y la fuerza muscular.
- Aumenta la flexibilidad



· Potencia el conocimiento del propio cuerpo.
· Ayuda a desarrollar mejor y más rápidamente las capacidades de coordinación.
· Aporta el control de un alto nivel de movimientos básicos que permitirán en el futuro realizar una forma óptima el trabajo técnico deportivo.

· Ayuda a ganar seguridad en sí mismo y aumentar la autoestima.
· Favorece la autoestima dándose cuenta que es capaz de dominar su cuerpo en el entorno.

Debemos tomar consideración que un niño en la práctica del Taekwon-Do es objeto de cuidados y exigencias marcadas, alentarlo a tener buenos rendimientos en la escuela, enseñarle a relacionarse con todo tipo de compañeros, ofrecerles modelos identificatorios que resalten el valor de sus padres y no la de héroes absurdos.
El niño adquiere un nuevo concepto de sí mismo, basado en la auto confianza y valoración que lo conduce a los preceptos del taekwon-Do:

PERSEVERANCIA, ESPÍRITU INDOMABLE, INTEGRIDAD, AUTOCONTROL Y CORTESÍA.



TAIKAI IMAF 2010

INFORMACION PARA LA INSCRIPCIÓN

FECHA: 11,12 Y 13 de Junio de 2010
LUGAR: Ciudad de vacaciones de Cala Montjoi, Roses. www.montjoi.com

TARIFAS: PACK DE ALOJAMIENTO Y CURSO

Practicantes de Artes Marciales a partir de 9 años	130 €
Acompañantes o familiares a partir de 9 años	97 €
Niños entre 4 y 8 años	50 €
1 Niño menor de 4 años	0 €
Mas de un niño menor de 4 años	25 €
Profesores (uno por club)	60 €
Profesores con más de 15 asistentes	0 €
Profesores con más de 20 asistentes con familia (1 bungaló)	0 €

ESTOS PRECIOS INCLUYEN:

ALOJAMIENTO:
o Desde Viernes 11 de Junio a partir de las 17.00 h.
o Hasta el Domingo 13 de Junio a las 14.30 h.

DESAYUNO:
· Sábado 12 y domingo 13 de Junio
COMIDA:
· Sábado 12 y domingo 13 de Junio
CENA:
· Viernes 11 y sábado 12 de Junio

CURSO:
· Clases y entrenamientos
· Utilización de todas las instalaciones de " Cala Montjoi"

INSCRIPCIONES

·Las inscripciones deberán realizarse ANTES DEL 25 DE MAYO 2010

·Las hojas de inscripción para el curso y alojamiento (modelo adjunto) deben enviarse a: Se dama@ctv.es o Tadaima Dojo C/Juli Garreta 18, 17600 Figueres (Girona) España

·Una vez se haya recibido la hoja anterior se asignará un número de plaza, por riguroso orden de entrada.
(Las plazas son limitadas)

·Se deben presentar las hojas de inscripción originales en el momento de la recepción.

·Por motivos de organización y exigencia por parte de la administración del complejo "Cala Montjoi" solo se podrá realizar la inscripción de la forma descrita anteriormente, debido, entre otros factores, a la limitación de plazas existentes.

·LA LIQUIDACION O PAGO SE DEBE REALIZAR OBLIGATORIAMENTE EN METALICO. No existe la posibilidad de pagar con tarjeta.

TAIKAI IMAF 2010

"Cala Montjoi"

(Roses, Cataluña, España)

11, 12 y 13 de Junio

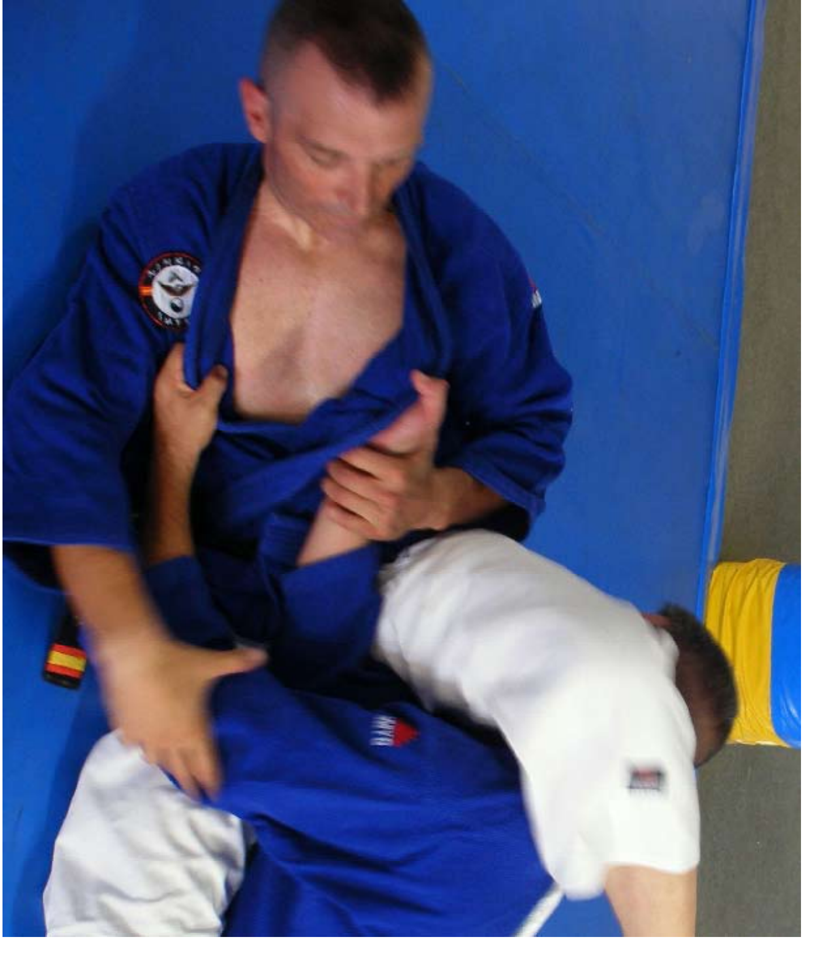
- Nihon Ju-Jutsu
- Aiki Jujutsu
- IaiJutsu
- Toyama Ryu Battojutsu
- Karate-Kobudo
- Muay Thai
- Defensa Personal Femenina
- Kyusho Jutsu
- Goshin Kenpo

Budo Exhibición

Noche del Sábado12

Fecha límite para inscripción 25 de Mayo

Información: dama@ctv.es



Guillermo Sempere Campillo



Nació en Elche (Alicante), el 01/05/67. Empezó a practicar Artes Marciales desde temprana edad con el Karate y Taekwondo. A lo largo de su juventud practicó y estudió los sistemas de Karate, Taekwondo, Ninjutsu y Aikido, empezando con la Defensa Personal Militar y Policial a los 20 años.

El Maestro Guillermo Sempere ha estado siempre vinculado al mundo del deporte, siendo Monitor de Educación Física, y dedicado desde siempre al estudio de las Artes Marciales en gran variedad de estilos y sistemas, si bien es cierto que se concentró en el estudio y práctica de la filosofía japonesa como eje central de su práctica marcial.

Dentro de su empeño en el estudio de las Artes Marciales , desarrolló y codificó un sistema marcial dándole el nombre de Ninkido Jutsu, el cual nace tras nutrirse y compilar los diferentes pilares de las vertientes más destacadas de la filosofía marcial japonesa, si bien aporta elementos profesionales de la Defensa Personal Integral y Operativa.

El Ninkido Jutsu está pensado y adaptado para cubrir las necesidades personales integrales y físicas en la autodefensa personal como práctica y disciplina deportiva.

Es un método de combate defensivo, engloban do de forma genérica procedimientos de golpeos escondidos y manipulaciones articulares para las inmovilizaciones y conducciones.

NIN: resistencia KI: energía interior DO: camino

"El camino de la resistencia y energía interior"

Born in Elche (Alicante), on 01/05/67. He began practicing martial arts at an early age with Karate and Taekwondo. Throughout his youth he practiced and studied the systems of Karate, Taekwondo, Ninjitsu and Aikido, starting with the Defense Military and Police at age 20.

Guillermo Sempere Master has always been linked to the world of sport, physical education being monitored, and always devoted to the study of martial arts in a variety of styles and systems, although he concentrated on the study and practice of Japanese philosophy as the core of his martial arts practice.

In its commitment to the study of Martial Arts, developed and codified a system naming it Ninkido Jutsu, which nurtured and born after compiling the various pillars of its most prominent Japanese martial philosophy, while bringing professional elements froms and Operational Integrated Defense Staff.

Ninkido Jutsu is designed and tailored to meet individual needs and physical comprehensive personal and practice self-defense and sport. A method of defensive combat, generically encompassing beatings procedures and joint manipulation concealed for grounding and pipelines.

NIN: resistance KI: internal energy DO: path
'The path of resistance and internal energy'

To spread both systems Ninkido Jutsu joined Wakazamurai Martial Art creating a development that allowed a common path.

MASTER GUILLERMO SEMPERE:
*NINKIDO JUTSU FOUNDER

*POLICE AGENT- Citizen Security Unit

*Qualified in Physical Education
(Spanish Profesional Phisical education School-Spanish Federation of Sports Asociations)

*Police Self Defense and Defensive Police Tactics Monitor.1º Dan Policial
(International Confederation of Policeman and experts on security.International Federation of Combat Sports.Integral Self Defense and Police Self Defense KAISENDO)

*Police Self Defense Master
Asociación Española Artes Marciales (A.E.A.M.)
World Corean Martial Arts Union (W.C.M.A.U.)

*Black belt 2º. Dan Police Self Defense.

*Ninkido Jutsu Master
International Department of Profesional Self Defense
*Expert in Police Self Defense
*Black belt 4º Dan Police Choson Mu Sul

* International Referee for AEAM and WCMAU

*Advisor for Police Self Defense and Specialized Penitentiary in Chile
Defensa Personal Penitenciaria Chile

*Black belt 5º Dan Wakazamurai International Martial Arts Organization

*W.I.M.A.O.
Membership y Representative for Spain W.I.M.A.O.(Wakazamurai International Martial Arts Organization)
Vicepresident of W.I.M.A.O., Representative and President of Spain

*Member International Federation of Korean Martial Arts
HONORARY SHA RYU´S American Temple Training Union

*Member of the EUROPEAN JU JITSU UNION

*Tactical Police Self Defense System 7th Dan

*Life Member ALL JAPAN JU- JITSU INTERNATIONAL FEDERATION



WAKAZAMURAI
INTERNATIONAL
MARTIAL ARTS ORGANIZATION

www.wakazamurai.com





Entrenando Bajo Una Situación Extrema De Estres

Guillermo Sempere



¿Sabrías responder ante una agresión real?

Todos hemos visto en alguna ocasión una pelea real en la calle, no es una situación agradable, en ella descubrimos el lado mas violento del ser humano, los dos intentaran hacer el mayor daño posible a su oponente. Sería estupendo ver en estos casos a alguien capaz de realizar proezas increíbles, "patadas voladoras", volteretas imposibles y golpes super poderosos que terminasen con el agresor en un instante, pero la realidad nos ha demostrado que las cosas desgraciadamente no son tan fáciles.

El cerebro ante una situación extrema de estrés, provoca que los procesos mentales habituales se vuelvan complicados e inconscientemente recurre a los procesos más básicos.

¿Cuáles son las señales que nos avisaran de que nuestro cerebro ha comenzado a trabajar únicamente con lo más esencial?

EN EL ASPECTO FÍSICO

En una situación de tensión, nuestro pulso y nuestra respiración aumentarán; con ello provocarán que el cuerpo libere adrenalina, la cual hace que nuestros músculos se tensen y esa tensión afectará a nuestra coordinación y reflejos. Así pues, unas pulsaciones y una respiración descontroladas pueden provocarnos sensación de mareo y nauseas. Si nuestros músculos, por la tensión, se quedan agarrotados, lógicamente nos restarán velocidad y con ello, potencia, una pelea bajo este cuadro pintará mal para nosotros.

En la pelea hay que intentar mantenerse tranquilo para que al desgaste físico que va a provocar esa confrontación no tengamos que sumarle, además, el deterioro estimulado por nuestro propio organismo. Pero para lograrlo habrá que entrenar bajo situaciones de extremo estrés.

EN EL ASPECTO MENTAL

De repente, notaremos algo que yo siempre menciono a mis alumnos: "perdemos la visión periférica" y solo podemos centrarnos en lo que nos agrede, justo como los caballos que llevan esa especie de viseras que solo les permite ver lo que tienen adelante!

En el momento en que seamos agredidos el shock y la sorpresa provocan que lo único que nos preocupe sea el tipo que tenemos en frente. Pero eso no es todo, probablemente no seamos capaces de oír aunque estuviéramos junto a un altavoz en una discoteca, ¿Recordáis que el cerebro ha dado ordenes de trabajar con los servicios mínimos?

Perdemos la percepción de espacio y tiempo y así es difícil juzgar la distancia y la velocidad.

En los entrenamientos de artes marciales habrá que considerar que no exponemos el cuerpo a las sensaciones que hemos descrito anteriormente, con lo cual desconocemos como reaccionaremos ante una agresión real. Así que saber responder a una agresión real no es sinónimo de entrenar arte marcial, aunque lo cierto es que ayudará.

Es simple, porque los artistas marciales también somos vulnerables ante un ataque real, recordemos que la mente consciente deja de funcionar ante una situación de máximo estrés, como ya hemos dicho, el cerebro empieza a trabajar con los mínimos servicios, en un día normal podemos llevar mil cosas en la cabeza, pero en una pelea nuestra mente desconecta para no dispersarse y se concentra únicamente en sobrevivir. ¿Y que le exigimos nosotros en esos momentos? Justamente lo contrario, pretendemos que lleve mil cosas en la cabeza o mas bien deberíamos decir MIL TÉCNICAS.

El agresor simplemente ataca, avanza o retrocede y si nos ubicamos ahí como artistas marciales, intentaremos identificar la situación para hacer la técnica que hemos aprendido para estos casos. En una pelea el proceso de toma de decisiones resulta demasiado lento, ¡No hay que pensar, hay que actuar!

Contestando a la pregunta de si ¿Sabrías responder ante una agresión real?

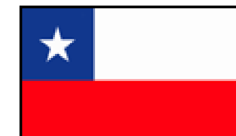
La respuesta es que *sí sabrás* si has entrenado bajo situaciones de extremo estrés. Por ello en Ninkido Jutsu los entrenamientos se basan en la idea de que si hay que enfrentar un ataque nos llevaremos muchos golpes aunque ganemos, con eso, la mente se prepara para lo peor y a partir de ahí ya no importa mucho que pasará, no habrá tiempo para analizarlo, no importa cuantos golpes se reciban, lo que importa es que el último sea nuestro.





Tener el coraje de ir más allá

Carlos Gonzales Quiroga
Defensa Persona Penitenciaria



Tener el coraje de ir más allá, es el acto de relajarse y permitir que su vida entre en un fluir libre y espontáneo. Esto conlleva menos estructuración, más confianza, fe y tomar la vida como se la encuentra, en vez de intentar encuadrarla en un sistema preconcebido y enfadarse, cuando las cosas no resultan como esperaba.

- El ego es por naturaleza resistente a dejarse fluir, quiere aferrarse a su sentimiento de poder y dominar su vida y las vidas de los demás.
- Necesita del control porque se siente inseguro. Así que puede darle miedo dejarse fluir, pero bajo mi punto de vista, es más atemorizante permanecer donde está.

- En el mundo del ego y del intelecto, no tiene que desarrollar una confianza ciega. Puede confiar en sus experiencias pasadas, reflexionar las cosas… normalmente eso funciona como forma natural.

- Ser espiritual, confiar, es vital… vuelo a ciegas; no tiene límites. Lo llevará a terrenos que no son familiares y eso precisamente, es lo que hace el proceso tan fascinante.

- El viaje del ego al espíritu, conlleva resolver las paradojas de la existencia humana:

* Tenemos que aceptar la infinidad, estando dentro de un cuerpo mortal.
* Tenemos que creer en un Dios, que no podemos ver.
* Tenemos que aprender a amar, en una dimensión donde hay tanto odio.
* Tenemos que ver abundancia, cuando la gente habla constantemente de carencia.
* Tenemos que descubrir la libertad, donde el control es la religión estatal.
* Tenemos que ver belleza, donde hay fealdad
* Tenemos que abrazar la amabilidad y las actitudes positivas, aún cuando estamos rodeados de incertidumbre.

* Tenemos que sentirnos a salvo a pesar de nuestras preocupaciones.

FLUYE Y LUCHA CONTRA TU EGO…

- El punto crucial es la confianza; se tiene que tener la valentía de tomar una idea, creerla, aceptarla y antes de que tenga alguna prueba real de que la energía está allí, debe dejar ir ese mal hábito intelectual que dice a su ego-personalidad… que siempre sabe más.
- Si no deja ir un poco, su ego-personalidad bloqueará constantemente su poder interior y perderá el beneficio de la sutil percepción, que le invita a tener fe y ser optimista.

- El ego es por naturaleza resistente a dejarse fluir, quiere aferrarse a su sentimiento de poder, dominar su vida y las vidas de los demás.
- Necesita del control porque se siente inseguro. Así que puede darle miedo dejarse fluir… a veces, es más atemorizante permanecer donde está; porque permanecerá estancado.

- Si no escuchas y te abres, el mundo que crea tu personalidad y sus preferencias, junto a la percepción que tienes del mundo que te rodea, empieza a disminuir en energía.

- Agotas el poder disponible para ti. La energía del lugar dónde vives, de tus circunstancias, tu trabajo y relaciones, todo empieza a bajar a un nivel de energía menor, porque no fluyen energías nuevas para sostenerlo.

- Gradualmente te haces menos seguro, entrandoen una “zona de estancamiento” que es la manifestación externa, de una mente cansada y sin vida.

- Cada día hay menos energía que antes, menos excitación, más aburrimiento e irritación. A menudo este efecto será sofocante; te sentirás atrapado.

- La vida entra el estancamiento, el peligro crece; tu seguridad y protección se debilitan por la inmovilidad que te rodea. (…)

- Las restricciones de una situación sin vida, pueden causar ansiedad y acabar resultando en enfermedades o conductas negligentes. Puede conducir a la desesperanza y a una muerte temprana.

- Comprométete contigo mismo - en un tranquilo momento de la oración o contemplación - si tienes el coraje de ser diferente.

- Cambiarás y lucharás contra la falta de energía del ego, abrazando un puñado de ideas nuevas.

- Crece conforme te enfocas y disciplinas a ti mismo.

- Te enseña la vida hora tras hora, día tras día, mostrando constantemente la naturaleza sutil de las cosas, de un modo verdaderamente mágico y eficiente.

- Atrae la gente con la que necesitas asociarte. Te muestra cómo modificar tus creencias y cuáles de ellas, necesitas dejar atrás.

- Comprométete contigo mismo - en un tranquilo momento de la oración o contemplación - Ayúdate en tu bienestar y formas de hacer tu modo de vida menos oneroso y restrictivo.

- La profundidad… te lleva de un paso. al siguiente.
- Será una pena si no escuchas tu voz interior. Mientras el ego domina y aprieta, la espiritualidad interior se retira y espera, hasta que la lógica de la vida… te agote.

- Estar de acuerdo en escuchar, es importante; actuar en lo que escuchas… lo es incluso más.

- No importa si, al principio, te vienen cosas un poco mezcladas, si no estás seguro de QUE ES LO QUE QUIERES O NECESITAS PARA SURGIR Y CRECER DEL ALMA… Tienes que empezar desde algún punto, esa es la importancia de atreverse a dar el primer paso.

- Puede que la gente de tu alrededor te critique por querer cambiar -¿y qué? - En una situación de estancamiento, cualquier cosa es mejor… que seguir donde se está.

- Lo siguiente es, “tener el coraje de aceptar y manejar el dolor y los problemas que, sin duda, el ego te pondrá para intentar que no le quites el poder”... No le va a gustar lo que está pasando.

- Tu ego protestará con argumentos que suenan lógicos, esperando que te eches atrás. Cuando esto suceda sigue tu decisión con firmeza y pon en práctica una disciplina que no le guste.

- ES EL MOMENTO EN QUE DEBES ENTRAR EN ORACION, HABLAR CONTIGO MISMO… PEDIRTE FORTALEZA PARA VENCER LA FLOJERA, EL TEDIO, LA ANGUSTIA Y MUCHO AMOR POR LO QUE HACES.

- Al coraje de ir más allá, yo añadiría “debemos tener el coraje de sabernos vulnerable y luchar contra eso; conforme cambies y crezcas, el ego se sentirá asediado y amenazado.

- Si tienes poca o ninguna resistencia, estarás bien… si te resistes y luchas, dolerá un montón.

- Así que sé valiente; “permítete ser vulnerable” deja a un lado la insistente psicología de victimización, que sufre la mayoría de la gente.

- En vez de eso penetra en la intensa belleza espiritual de moverte y fluir sin saber necesariamente qué camino tomar o cómo llegarás allí… DIOS SIEMPRE TE ACOMPAÑARÀ.-

CON AFECTOS DE RESPETO, ESPERANZAS Y LOGROS DE METAS EN SU VIDA.

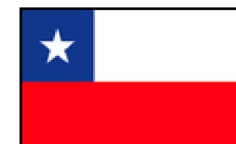
SENSEI.-





Having the courage to go beyond

Carlos Gonzales Quiroga
Defensa Persona Penitenciaria



Having the courage to go beyond is the act of relaxing and allowing his life in a free flowing and spontaneous. This leads to less structure, more confidence, faith and take life as it is, instead of trying to fit it into a preconceived and angry when things do not progress as expected.

- The ego is naturally resistant to let it flow, wants to cling to their sense of power and control his life and the lives of others.

- You need to control because it feels insecure. So let flow can seem scary, but in my view, is more frightening to stay put. - In the world of ego and intellect, it must develop a blind trust. You can rely on past experience, usually reflect things ... it works like a natural way.

- Being spiritual, trust is vital ... flying blind, has no limits. We take unfamiliar terrain and that is precisely what makes the process so fascinating.

- The Voyage of the ego to spirit, involves resolving the paradoxes of human existence: * We have to accept the infinite, being inside a body mortal.

* We have to believe in a God who can not see.

* We have to learn to love, in a dimension where there is so much hatred.

* We have to do plenty, when people talk constantly of lack.

* We have to find freedom, where control is the state religion.

* We have to see beauty where there is ugliness

* We must embrace the friendliness and positive attitudes, even when we are surrounded by uncertainty.

* We need to feel safe despite our concerns. FLOWS AND FIGHTING YOUR EGO ... - The crucial point is trust, you have to have the courage to take an idea, believe it, accept it and before it has any real evidence that the energy is there, you must let go of that bad habit that tells intellectual his ego-personality ... who always knows best.

- If you let go a little, their ego-personality constantly block your inner power and lose the benefit of the subtle perception, which invites you to have faith and be optimistic.

- The ego is naturally resistant to let it flow, wants to cling to their sense of power, to dominate his life and the lives of others.

- You need to control because it feels insecure. So let flow can seem scary ... sometimes it stay where it is more frightening, because it will remain stagnant.

- Please listen and open, the world that creates your personality and preferences, along with the perception of the world that surrounding energy begins to decrease. - exhaust the power available to you. The energy of the place where you live, your circumstances, your work and relationships, everything starts to fall to a lower energy level, because no new energy flow to sustain it.

- Eventually you become less secure, entering a "zone of stagnation" which is the outward manifestation of a tired mind and lifeless.

- Every day there is less energy than before, less excitement, more boredom and irritation. Often this effect is suffocating, you feel trapped.

- Life comes stagnation, the danger grows, your safety and security are weakened by the stillness that surrounds you. (...) - The constraints of a situation without life, can cause anxiety and finish resulting in illness or negligent conduct. It can lead to hopelessness and an early death.

- Commit yourself - in a quiet moment of prayer or contemplation - if you have the courage to be different.

- Changes and address the lack of ego energy, clutching a handful of new ideas.

- Grows as you focus and discipline to yourself.

- life teaches you hour after hour, day after day, constantly showing the subtle nature of things, in a truly magical and efficiently. - attracts the people you need to associate. It shows how to change your beliefs and which of them, you need to leave behind.

- Commit yourself - in a quiet moment of prayer or contemplation

- Help yourself in your welfare and ways to make your way of life less onerous and restrictive.

- The depth ... takes you a step. the next.

- It will be a shame if you listen to your inner voice. While the ego dominates and pulls the inner spirituality retreats and waits until the logic of life ... you exhausted.

- Agree to listen is important, act on what you hear ... is even more so.

- No matter if at first you things are a bit mixed up, if you are unsure of what they want or need to emerge and GROW THE SOUL ... You have to start from somewhere, that is the importance of daring to take the first step.

- Maybe the people around you criticize you for wanting to change - so what? - In a stalemate, anything is better ... to follow where you are.

- The following is, "having the courage to accept and handle the pain and problems that undoubtedly will put the ego to try to not take away the power "... He is not going to like what is happening.

- Your ego will protest with sound logical arguments, hoping to hold back. When this happens is your decision and firmly put into practice a discipline that does not like.

- IS THE TIME IN WHICH YOU MUST ENTER IN PRAYER, talking to yourself ... ask strength to overcome laziness, boredom, anxiety, and much love for what you do.

- At the courage to go further, I would add "must have the courage of knowing ourselves vulnerable and fight it, as they change and grow, the ego will feel besieged and threatened.

- If you have little or no resistance, you'll be fine ... if you resist and struggle, it will hurt a lot.
- So be brave, "allow yourself to be vulnerable," leaving aside the insistent psychology of victimization, which suffers the most people.

- Instead enters the intense spiritual beauty move and flow without necessarily knowing which way to go or how to get there ... God always goes with affection .-

RESPECT, HOPE AND ACHIEVEMENT OF TARGETS IN YOUR LIFE.

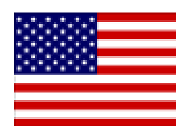
SENSEI .-





Conclusiones acerca de un sueño

Juan Laborde Crocela



Hoy terminamos el número 4 de nuestra revista y lo celebramos con la unión de dos sueños poderosos: Ronin & Agenda Marcial.

Desde Puerto Rico, en mi caso, y España, en el caso de Eloina y gracias a la colaboración de gran cantidad de maestros y discípulos de todo el mundo, hemos logrado una revista con cien páginas a todo color, con un número parejo de artículos en inglés y español; que refleja la manera de pensar de muchos de los practicantes de estas milenarias artes.

Ahora podemos compartir conocimientos técnicos y filosóficos y, sobre todo, conocernos mutuamente gracias a este sueño hecho realidad.

Una revista que esta abierta a la opinión de todos los hombres de buena voluntad que persiguen el sueño del Honor y la Justicia.

Una revista que es la prueba concreta del poder de los sueños, sobre todo cuando surgen en el espíritu de los guerreros.

Ahora formamos parte de un movimiento con voz. Porque, ustedes saben: son muchos los heroes que han pasado desapercibidos por la Historia, simplemente porque no hubo nadie que escribiera sobre ellos.

Este sueño es, a la vez, la cristalización de los sueños de todos ustedes, formalizados en Escuelas de Artes Marciales, Disciplinas y estudios que buscan la realización de una Humanidad mejor y más evoluciona-da.

Adelante, pues, que la Espada de la Verdad no se detenga jamás.



5

Ronin & Agenda Marcial

5

Año 1 # 5 - May 2010

Are you ready for our issue # 5?

No permita que esta
página se vea vacía

Anúnciese y colabore
para que nuestra
revista salga en versión
impresa.

Don’t let an empty
page here

Advertise and support
our printed version
of Ronin



WAKAZAMURAI

INTERNATIONAL MARTIAL ARTS ORGANIZATION

www.wakazamurai.com



Yu Yon Kum Do

The United States of America Chapter

事君以忠
事親以孝
交友以信
臨戰無退
殺生有擇

Una enseñanza para el cuerpo y el espíritu que reúne a hombres de Honor

1305 Fernández Juncos Ave.
San Juan, PR 00909 - USA
www.yuyonkumdo.webs.com
kumdopr@gmail.com
(787) 238-6722